

LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA

Ema Sukmawati¹, Martin², Saraswati³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial IKIP PGRI Pontianak

Jalan Ampera Nomor 88 Pontianak - 78116, Telepon (0561) 748219 Fax (0561) 589855

Alamat e-mail: [1. emasukmawati1175@gmail.com](mailto:emasukmawati1175@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui: 1) Gambaran umum kejenuhan belajar sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling, 2) Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengatasi kejenuhan belajar, dan 3) Layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Jagoi Babang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (action research), sedangkan bentuknya yaitu penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Hasil penelitian yaitu: 1) Kejenuhan belajar sebelum diberikan layanan konseling kelompok tergolong "Tinggi", dengan persentase 70% kategori "Tinggi", 2) Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dapat mengatasi kejenuhan belajar dilakukan dengan 4 tahap yaitu: permulaan, transisi, kegiatan dan pengakhiran, 3) Kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Jagoi Babang dapat teratasi, setelah diberikan tindakan memperoleh kategori "Rendah". Tindakan siklus I dengan presentase 52% kategori "Sedang", siklus II memperoleh presentase 33% dengan kategori "Rendah".

Kata Kunci: konseling kelompok; modeling; kejenuhan belajar;

Abstract

This study aims to determine: 1) The general description of learning burnout before group counseling services are carried out using modeling techniques, 2) Implementation of group counseling services with modeling techniques to overcome learning boredom, and 3) Group counseling services with modeling techniques can overcome learning boredom of SMP Negeri 1 Jagoi Babang students. The research method used is action research method (action research), while the form is action research of guidance and counseling (PTBK). The results of the study were: 1) Learning saturation before being given group counseling services was classified as "High", with a percentage of 70% in the "High" category, 2) Implementation of group counseling services using modeling techniques can overcome learning boredom carried out in 4 stages, namely: initiation, transition, activities and closures, 3) The saturation of SMP Negeri 1 Jagoi Babang students can be resolved, after being given the action they get the "Low" category. Actions in the first cycle with a percentage of 52% in the "Medium" category, the second cycle obtained a percentage of 33% with the "Low" category.

Keywords: *counseling group; modeling; learning saturation;*

PENDAHULUAN

Proses belajar-mengajar atau proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan melaksanakan kurikulum suatu lembaga pendidikan, agar dapat mempengaruhi para siswa mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan.

Tujuan pendidikan pada dasarnya mengantarkan para siswa menuju pada perubahan-perubahan tingkah laku baik intelektual, moral maupun sosial agar dapat hidup mandiri sebagai individu dan makhluk social. Erickson (Santrock, 2012:403) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas dimana remaja dalam pencarian identitas dihadapkan pada pertanyaan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Remaja yang memiliki tingkat pikiran yang lebih kompleks, secara emosional lebih *sensitive*, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya.

Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stres dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, proses pembelajaran yang ada di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres dikarenakan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun dari lingkungan keluarga. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar sekalipun bisa mengalaminya. Banyaknya aktivitas atau 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 di dalam kelas, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendapatkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut yang nampak dapat dinyatakan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar.

Secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jenuh atau bosan, peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubajirkan usahanya. Menurut Muhibbin Syah (2017: 165-166) menyatakan bahwa seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak mengalami kemajuan. Kejenuhan belajar umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya

kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Berdasarkan pendapat Muhibbin Syah (2017:165) maka ciri-ciri kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem akalunya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan dalam belajarnya seakan-akan “jalan ditempat” atau tidak ada perkembangan. Akibat yang dapat ditimbulkan karena siswa mengalami kejenuhan dalam belajarnya, menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di dalam kelas, ribut di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR).

Berdasarkan uraian di atas diharapkan konseling kelompok sangat berperan penting di dalamnya. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok yang beranggotakan 4-8 orang, untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, maupun menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Konseling kelompok dicantumkan pada program guru BK menjadi kegiatan bulanan, tetapi ada kekurangan waktu serta minimbang tidak ada jam mata pelajaran BK di dalam jadwal pembelajaran. Sehingga dengan minimnya waktu tersebut guru BK masih kurang maksimal dalam mengentaskan permasalahan siswa. Dengan berdasarkan permasalahan kejenuhan belajar ini guru BK juga setuju bahwa peneliti lebih tepat menggunakan layanan konseling kelompok.

Natawidjaja (Mungin Eddy Wibowo: 2005:31) konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam

rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dinamika kelompok adalah suatu keadaan yang hangat dan memahami satu sama lain, berinteraksi dan saling bertenggang rasa. Dengan demikian, siswa merasa nyaman dan tidak ragu-ragu dalam menceritakan perasaan yang dirasakannya dan mampu menyampaikan pendapatnya dalam membantu menyelesaikan. Kurnanto, (2013:7) konseling yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Gerald Corey (2013:221), “percontohan *modeling* individu mengamati seorang model kemudian diperkuat untuk mencontohkan tingkah laku sang model. Titik perhatian bagi individu yaitu suatu model yang akan disediakan oleh konselor dengan tujuan agar individu dapat mencontohkan tingkah laku yang ada didalam diri model sebagai perubahan perilaku individu”. Mochamad Nursalim (2014: 121) *modeling* adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Teknik *modeling* digunakan dalam penelitian ini, agar siswa lebih mudah memahami setiap permasalahan yang mereka hadapi serta menyadari permasalahannya masing-masing dengan adanya percontohan langsung yang akan ditampilkan dari dua orang subjek yang sudah ditentukan peneliti dengan tujuan agar siswa yang mengalami kejenuhan biSA mengatasi kejenuhan yang mereka hadapi.

Berdasarkan pra-survey/observasi penelitian ditemukan beberapa masalah pada proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal, siswa mengalami kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Kelelahan emosi ditampilkan dengan indikasi antara lain, bosan belajar, mudah tersinggung dengan teman, gampang marah, putus asa dalam belajar, terpaksa dalam belajar. Sedangkan kelelahan fisik diantaranya mengantuk di kelas, gelisah saat belajar. Kelelahan kognitif merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah atau pekerjaan rumah (PR), tidak fokus memperhatikan saat guru menjelaskan materi, tidak mengerti pelajaran tetapi tidak mau bertanya. Serta kehilangan motivasi diantaranya tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja sendiri dan merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang

bermanfaat bagi dirinya sendiri. Peran bimbingan dan konseling di sekolah sangat diperlukan bagi siswa dalam membantu mengatasi kejenuhan belajar siswa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*). Hal ini sejalan dengan pendapat Nana Syaodih Sukmadinata (2011: 38) yang menyatakan “Penelitian tindakan merupakan suatu pencarian sistematis yang dilaksanakan oleh para pelaksana program dalam kegiatannya sendiri (dalam pendidikan dilakukan oleh guru, dosen, kepala sekolah, konselor), dalam mengumpulkan data tentang pelaksanaan kegiatan, keberhasilan dan hambatan yang dihadapi untuk kemudian menyusun rencana dan melakukan kegiatan-kegiatan penyempurnaan”.

Dari pembahasan di atas peneliti menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*) yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan suatu perlakuan terhadap suatu kondisi. Penelitian tindakan (*action research*) merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam melihat dan memecahkan masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran kejenuhan belajar sebelum diberikan tindakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* diketahui dari hasil penyebaran skala psikologis, yang diberikan kepada 30 siswa. Gambaran awal kejenuhan belajar pada siswa dipaparkan sebagai berikut. Berdasarkan hasil skala psikologis kejenuhan belajar dari 8 siswa di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

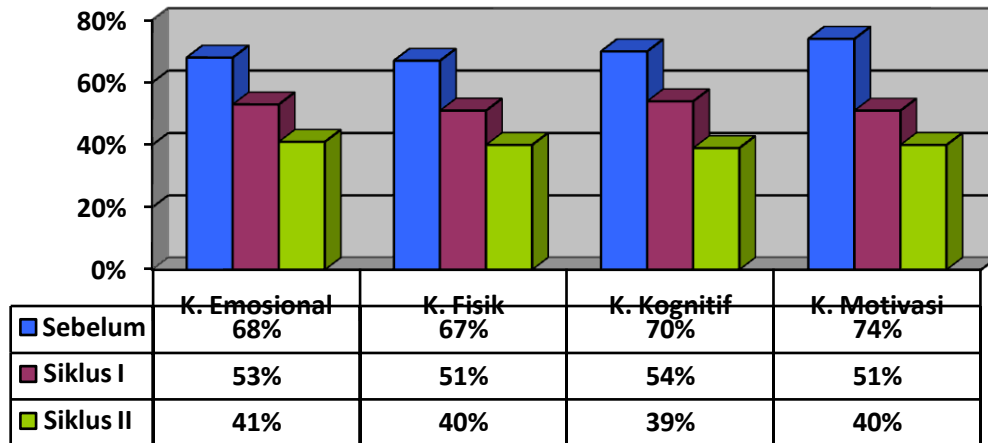
- a. Aspek Kelelahan Emosional, mendapat perolehan skor aktual 173 dan skor ideal 265 dengan persentase 68% dengan kategori “Tinggi” . Siswa yang menjadi subjek penelitian mempunyai kecenderungan kelelahan emosional. Siswa cenderung mudah tersinggung dengan teman, siswa mengalami depresi seperti tertekan dalam mengerjakan tugas sekolah, selain itu siswa cenderung mengalami kecemasan seperti khawatir yang berlebihan jika hasil belajar tidak

memuaskan, dan siswa cenderung merasa sedih seperti putus asa ketika nilai yang diperoleh tidak memuaskan meskipun sudah belajar.

- b. Aspek Kelelahan Fisik, mendapat peroleh skor aktual 150 dan skor ideal 224 dengan persentase 67% dengan kategori “Tinggi”. Ditafsirkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian mempunyai kecenderungan kelelahan Fisik. Siswa cenderung mengantuk di kelas, mengalami kegelisahan dalam belajar, cenderung mengalami sakit kepala saat pelajaran, dan penurunan berat badan seperti berkurangnya nafsu makan saat terlalu banyak beban pelajaran di sekolah.
- c. Aspek Kelelahan Kognitif, mendapat peroleh skor aktual 180 dan skor ideal 256 dengan persentase 70% dengan kategori “Tinggi”. Ditafsirkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian mempunyai kecenderungan kelelahan Kognitif. Siswa cenderung dihantui oleh perasaan gagal yang pernah dialami sebelumnya, cenderung penghargaan diri yang rendah seperti lebih suka menyontek dari pada belajar, siswa cenderung lupa seperti terlalu banyak tugas sekolah sehingga menyebabkan lupa mengerjakan pekerjaan rumah (PR), cenderung tidak mampu berkonsentrasi.
- d. Aspek Kehilangan Motivasi, mendapat peroleh skor aktual 165 dan skor ideal 224 dengan persentase 74% dengan kategori “Tinggi”. Ditafsirkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian mempunyai kecenderungan kehilangan Motivasi. Siswa cenderung kehilangan semangat seperti putus asa dalam belajar saat ada masalah, siswa cenderung ingin lari dari kenyataan seperti meninggalkan sekolah karena tidak mampu menerima pelajaran, dan siswa cenderung mengalami kekecewaan seperti menyerah mengikuti pelajaran jika guru yang mengajar tidak disukai.

Data Skala Psikologis yang di ambil dari subjek penelitian sebelum dan setelah dilaksanakannya tindakan penelitian dengan teknik *modeling* pada siklus I dan siklus II, peningkatan pemahaman kejenuhan belajar siswa dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

**Grafik Presentase Perbandingan Skala Psikologis Kejenuhan Belajar siswa
Sebelum, Sesudah Siklus I dan II**



Berdasarkan grafik di atas, terlihat perbandingan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum tindakan dan sesudah dilakukannya tindakan baik di siklus I maupun di siklus II terus mengalami penurunan disetiap aspeknya, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Aspek Kelelahan Emosional, sebelum tindakan diperoleh presentase 68% dengan kategori “Tinggi” dan setelah siklus I menurun menjadi 53% dalam kategori “Sedang”, dan setelah dilaksanakan siklus II menurun menjadi 41% dengan kategori “Sedang”.
- b. Aspek Kelelahan Fisik, sebelum tindakan diperoleh presentase 67% dengan kategori “Tinggi” dan setelah siklus I menurun menjadi 51% dalam kategori “Sedang”, dan setelah dilaksanakan siklus II menurun menjadi 40% dengan kategori “Sedang”.
- c. Aspek Kelelahan Kognitif, sebelum tindakan diperoleh presentase 70% dengan kategori “Tinggi” dan setelah siklus I menurun menjadi 54% dalam kategori “Sedang”, dan setelah dilaksanakan siklus II menurun menjadi 39% dengan kategori “Sedang”.
- d. Aspek Kehilangan Motivasi, sebelum tindakan diperoleh presentase 74% dengan kategori “Tinggi” dan setelah siklus I menurun menjadi 51% dalam

kategori “Sedang”, dan setelah dilaksanakan siklus II menurun menjadi 40% dengan kategori “Sedang”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *modeling* dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan kategori “Rendah” mengenai kejenuhan belajar yang di miliki siswa yang menjadi subjek penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian tindakan layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan umum bahwa terdapat penurunan dari kejenuhan belajar siswa yang tinggi sebelumnya, melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jagoi Babang.

Penelitian tersebut dapat disimpulkan sesuai dengan masalah khususnya sebagai berikut:

1. Gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan tindakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* tergolong “Tinggi”, hal ini dilihat dari analisis skala psikologis sebelum diberikan tindakan atau layanan konseling kelompok dengan perolehan skor aktual 668 dan skor ideal 960 dipersentasekan menjadi 70% dengan ketegori “Tinggi”.
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa, dilakukan dengan 4 tahap yaitu: Tahap permulaan, tahap transisi, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dinyatakan “Baik” sesuai dengan hasil observasi yang di isi oleh observer.
3. Kejenuhan belajar siswa dapat diatasi, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* memperoleh kategori “Rendah” mengalami penurunan dari kejenuhan belajar siswa yang tinggi, dilaksanakan tindakan siklus I memperoleh skor aktual 503 dan skor ideal 960 dengan presentase 52% kategori “Sedang”, selanjutnya pada siklus II memperoleh skor aktual 318 dan skor ideal 960 dengan presentase 33% dengan ketegori “Rendah”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Allah SWT atas Rahmat-Nya, Kemenristek Dikti yang telah memberikan dukungan dana untuk penelitian ini, LPPM IKIP PGRI Pontianak dan pihak yang telah membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Santrock, W Jhon. (2012). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT. Penerbit Erlangga.
- Suryabrata, Sumadi. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Kurnanto, Edi M. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konselng dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Wibowo, Eddy, Mungin. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT.UNNES Press.
- Syah, Muhibbin. (2017). *Psikologi Belajar*. Depok: PT.Raja Grafindo.