

UPAYA MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *POSITIVE REINFORCEMENT*
PADA SISWA KELAS VII SMP N 2 GUNUNG LABUHAN
WAY KANAN T.P 2022/2023

Elsa Syafitri¹, Wayan Satria Jaya², Mareyke Jessy Tanod³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

¹safitrielsa830@gmail.com, ²wayan.satria@stkipgribl.ac.id,

³Farraakuan@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena yang ada terkait dengan permasalahan kejenuhan belajar yang dialami siswa terkhusus siswa yang berada pada sekolah SMP N 2 Gunung Labuhan. Kejenuhan belajar akan berdampak pada permasalahan siswa lainnya, seperti motivasi belajar, membolos, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling, dengan populasi 150 siswa dan 29 sampel sehingga terdapat 7 siswa sebagai subjek penelitian. instrument penelitian yang digunakan adalah angket kejenuhan belajar, tahapan penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus dengan masing-masing 3 kali pertemuan, dari hasil data yang didapatkan terdapat penurunan kejenuhan belajar yang di alami 7 siswa tersebut dengan menggunakan konsleing kelompok teknik *positive reinforcement*.

Kata kunci: Kejenuhan Belajar, konseling kelompok, teknik *positive reinforcement*.

Abstract: *This research is motivated by existing phenomena related to the problem of learning saturation experienced by students, especially students who are at SMP N 2 Gunung Labuhan. Saturation of learning will have an impact on other student problems, such as learning motivation, truancy, and so on. This study aims to reduce the level of saturation of student learning by using group counseling with positive reinforcement techniques. The method used in this study was guidance counseling action research, with a population of 150 students and 29 samples so that there were 7 students as research subjects. The research instrument used was the learning saturation questionnaire, the research phase was carried out in 2 cycles with 3 meetings each, from the results of the data obtained there was a decrease in learning saturation experienced by the 7 students by using positive reinforcement technique group counseling.*

Keywords: *Learning Saturation, group counseling, positive reinforcement techniques.*

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar merupakan aktivitas yang paling penting, karena melalui proses itulah dapat tercapainya tujuan pendidikan dalam perubahan membentuk tingkah laku yang lebih positif pada siswa. Dari beberapa fenomene yang sering ada, banyak peserta didik menggunakan metode belajar yang tidak sesuai dengan porsinya, yang berakibatkan pada problematika kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar di alami peserta didik karena rentang waktu belajar tertentu tetapi tidak mendatangkan hasil. seseorang yang mengalami kejenuhan belajar akan mengalami merasa lelah dan jenuh yang disebabkan

tuntutan belajar yang meningkat sehingga pengetahuan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan sistem akalnya tidak bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru sehingga kemajuan belajarnya seakan berjalan ditempat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis disekolah SMP N 2 Gunung Labuhan bahwasannya individu yang mengalami kejenuhan belajar cenderung menunjukkan perilaku yang tidak tepat seperti malas, sering tidak mengerjakan tugas, merasa terbebani dengan tugas dan kurangnya motivasi

dalam belajar. siswa yang sedang mengalami kejenuhan dalam belajarnya seakan akan berjalan ditempat atau tidak ada perkembangan, yang berakibatkan pada perilaku non disiplin pada peserta didik.

Rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini berkaitan dengan, apakah layanan konseling kelompok dapat memberikan efek dalam mengurangi kejenuhan belajar serta meningkatkan motivasi belajar siswa. dengan tujuan mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa. oleh karena itu untuk menjawab penelitian ini penulis mengembangkan rancangan penelitian sebagai solusi untuk mengatasi problematika siswa terkait dengan kejenuhan belajar.

Layanan konseling kelompok dengan judul "upaya mengurangi kejenuhan belajar melalui layanan konseling kelompok dengan teknik positive reinforcement pada siswa kelas VII SMP N Gunung Labuhan Way Kanan T.P 2022/2023" dengan hipotesis sementara yaitu "layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Positive Reinforcement efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMP Negei 2 Gunung Labuhan".

1. Bimbingan Konseling

Bimbingan adalah proses interaksi antara konselor dengan konseling baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya ataupun memecahkan permasalahan yang dialaminya. Diswantika (2021: 8), "Bimbingan" merupakan terjemahan dari kata "guide" memiliki beberapa arti: (a) Menunjukkan jalan (showing the way), (b) memimpin (lead-in-g) (c) memberikan petunjuk (giving instruction), (d) mengatur (regulating), (e) mengarahkan (governing), dan (memberi nasihat (giving advice). Menurut Abu Ahmadi (1991) berpendapat bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu (peserta didik) agar dengan potensi yang dimilikinya mampu mengembangkan diri secara optimal dengan jalan memahami diri, memahami lingkungan, dan mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik.

Sedangkan, konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami sesuatu

masalah yang bermula pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Menurut Tolbert dalam Prayitno (2004), konseling adalah proses belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan pengertian bimbingan konseling adalah rangkaian proses kegiatan yang fokus utamanya adalah memberikan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli dalam bidang konseling melalui tatap muka, baik secara individu atau kelompok dengan memberikan pengetahuan dalam mengatasi suatu permasalahan yang tengah dialami oleh konseli secara berkala dan sistematis.

2. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan diartikan sebagai suatu sindrom yang disebabkan oleh respon stres. Kejenuhan belajar merupakan suatu permasalahan dalam belajar yang menyebabkan hasil yang dicapai dalam belajar rendah, lambat dalam melakukan tugas-tugas serta menunjukkan sikap-sikap yang tidak wajar seperti membolos, tidak mengerjakan tugas, mudah bosan dan kurang berkonsentrasi. Menurut Syah (2010:180), jenuh berarti jemu atau bosan. Menurut Hakim (dalam Solihah 2016:28) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. ada beberapa aspek kejenuhan belajar antara lain: 1). Kelelahan emosional 2). Kelelahan fisik 3). Kelelahan kognitif. Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi kelelahan emosi, kelelahan fisik dan kelelahan kognitif serta menurunnya semangat melakukan aktivitas belajar.

3. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Prayitno (2013:307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang

mebutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan koselor sebagai pemimpin kelompok.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian merupakan suatu kegiatan penelitian yang berkonteks kelas yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapi.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Gunung Labuhan Tahun Ajaran 2022/2023. Dengan subjek penelitian yaitu seluruh siswa kelas VII. Terdapat lebih dari 150 peserta didik kelas VII dan ada 29 peserta didik sebagai sampel dalam penelitian yang kemudian terdapat 7 orang yang mengalami kejenuhan belajar.

Dalam penelitian ini terdapat 2 variable yaitu variabel bebas(konseling kelompok) dan variabel terikat(kejenuhan belajar). Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan observasi,wawancara,angket dan dokumentasi, teknik pengumpulan data menggunakan dua kali pengempulan data dengan memberikan test menggunakan angket pada peserta didik sebelum dan setelah diberikan siklus.

Data penelitian dianalisis secara kuantitatif berdasarkan hasil tindakan pada setiap siklus, hasil tindakan pada setiap siklus dibandingkan dengan hasil tes di awal untuk mengetahui *presentase* penurunan kejenuhan belajar dengan kegiatan konseling kelompok. Setiap siklus dideskripsikan perubahan sikap pada saat mengikuti konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tindakan konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* yang dilaksanakan sekitar 2 bulan, dalam penelitian ini secara umum sudah terlaksana dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan

kemampuan siswa yang pada awalnya siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi dapat semakin menurun setelah mengikuti konseling kelompok. Siswa dapat mengidentifikasi perasaan dan sikap negative terhadap kegiatan belajar, memisahkan pemikiran negative tersebut dalam opini atau fakta, memotivasi diri dengan menggunakan *Positive Reinforcement*, menetapkan dan menggunakan *Positive Reinforcement* sebagai penguatan diri, dan membuat rencana untuk menghilangkan dan mengalihkan perasaan dan pikiran negative mengenai kejenuhan belajar.

Hasil angket kejenuhan belajar siswa pada awal pemberian tes diperoleh bahwa 7 siswa mengalami tingkat kejenuhan belajar tinggi, ke 7 siswa tersebut akan di berikan Layanan konseling kelompok teknik *Positive Reinforcement* dengan 3 kali pertemuan siklus I dan 3 kali pertemuan pada siklus ke II.

Tabel 1
Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Sebelum di Berikan Layanan Konseling Kelompok (Kondisi Awal)

No	Kode Responden	Jumlah	Kriteria
1	AA	24	Tinggi
2	AM	30	Tinggi
3	JL	28	Tinggi
4	OD	25	Tinggi
5	RT	25	Tinggi
6	BR	28	Tinggi
7	AD	29	Tinggi
Jumlah		189	
Rata-rata		84%	

Dalam kegiatan penelitian siklus pertama yang dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan ini, siswa nampak antusias dan terbuka kepada guru Bimbingan Konseling

sebagai peneliti. Masing-masing siswa dapat mengikuti langkah-langkah Konseling Kelompok teknik Positive Reinforcement dengan baik.

Dari hasil observasi teman sejawat, semua anggota Kelompok dapat mengungkapkan pemikiran dan perasaan negatifnya mengenai kejenuhan belajar, memisahkan antara opini dan fakta pada pemikiran dan perasaan tersebut, kemudian mulai memotivasi diri dengan menggunakan kata-kata positif sebagai bentuk penyemangat dalam diri untuk mencapai apa yang di harapkan. Anggota Kelompok juga mulai menetapkan suatu penghargaan diri atas keberhasilan yang mereka capai serta merencanakan usaha untuk memperbaiki diri, dan mulai untuk berkonsentrasi terhadap apa yang dijalani.

Tabel 2
Rekapitulasi Hasil Data Perencanaan Karir Siswa Setelah Memperoleh Layanan Konseling kelompok Pada Siklus I

NO	Subjek	Pertemuan			Rata-Rata %	Kategori
		1	2	3		
1	AA	30	23	18	74 %	Tinggi
2	AM	25	22	15	65%	Sedang
3	JL	30	23	22	79%	Tinggi
4	OD	22	30	24	80%	Tinggi
5	RT	30	21	17	71%	Tinggi
6	BR	25	22	23	73%	Tinggi
7	AD	27	25	23	79%	Tinggi
Jumlah		189	166	142	497	74%

Pada siklus II dalam penelitian ini, guru Bimbingan dan konseling memodifikasi tindakan dan design kegiatan Konseling Kelompok. Hal ini bertujuan untuk membuat anggota Kelompok lebih antusias dalam mengikuti Bimbingan Kelompok teknik Positive

Reinforcement . Dari hasil observasi, kegiatan dalam siklus ke-2 ini membuat siswa lebih tertantang karena siswa dihadapkan pada situasi yang memungkinkan munculnya perasaan dan bosan saat belajar,Keadaan tersebut misalnya: tugas yang menumpuk, PR sulit, dan tidak konsentrasi Dengan kegiatan Bimbingan Kelompok siklus II ini siswa mengalami perkembangan dalam berfikir secara cepat mengenai bagaimana siswa dapat memiliki penguatan yang dimana diberikan guru Bimbingan Konseling kepada mereka, penguatan-penguatan positive yang akan membuat siswa semakin termotivasi dalam belajar nya. Siswa akan lebih mahir dan terbiasa dalam mengubah perasaan dan pemikiran negative yang mereka miliki dan lebih cepat mengalihkannya dengan kegiatan yang positif. Kegiatan Bimbingan Kelompok siklus II ini juga mengalami penurunan tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa (subyek penelitian). Adapun hasil angket kejenuhan belajar pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Rekapitulasi Hasil Data Perencanaan Karir Siswa Setelah Memperoleh Layanan Konseling kelompok Pada Siklus II

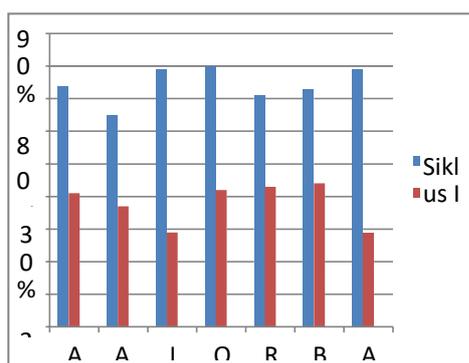
NO	Subjek	Pertemuan			Rata-Rata %	Kategori
		1	2	3		
1	AA	13	14	17	41%	Sedang
2	AM	4	15	21	37%	Sedang
3	JL	7	7	17	29%	Rendah
4	OD	11	12	22	42%	Sedang
5	RT	9	18	19	43%	Sedang
6	BR	10	16	22	44%	Sedang
7	AD	10	11	11	29%	Rendah
Jumlah		64	93	129	38%	

Hasil dapat disimpulkan melalui data angket yang diikuti oleh 7 siswa menunjukkan

adanya penurunan yaitu memiliki rata-rata 38% pada siklus II. Penurunan kejenuhan belajar ini sangat mendukung untuk perubahan dalam belajar siswa sehingga lebih mengoptimalkan hasil belajar yang lebih baik.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam rangka menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa telah dilaksanakan dengan baik secara sistematis sesuai dengan prosedur dan juga telah berjalan sesuai dengan tujuan serta dapat memberikan dampak positif bagi siswa terhadap perkembangan terutama peningkatan hasil belajar siswa. pada siklus I dan II dapat digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Rekapitulasi Hasil Angket Siklus I dan Siklus II



SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan pada siswa kelas VIII SMP N 2 Gunung Labuhan, dengan menggunakan teknik angket, wawancara, observasi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari hasil angket mengenai kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok diperoleh rata-rata 84% dengan kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut maka peneliti melakukan konseling kelompok terhadap 7 siswa dengan kategori tinggi.

2. Berdasarkan hasil penelitian setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dalam dua siklus bahwa dapat diketahui terjadi penurunan terhadap kejenuhan belajar pada proses pelaksanaan siklus I diperoleh skor 74% dalam kategori tinggi namun ada peningkatan, pada siklus ke II diperoleh skor 38% dalam kategori sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa kejenuhan belajar melalui konseling kelompok dengan teknik positive reinforcement dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Gunung Labuhan.

3. Layanan yang dilakukan peneliti dan guru bimbingan dan konseling di SMP N 2 Gunung Labuhan dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Gunung Labuhan melalui konseling kelompok berhasil membantu siswa dalam mengurangi permasalahan kejenuhan belajar..

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Expert: Prevention in the context of living and working*. London: Springer Science & Business Media.
- Baron, Robert A. & Donn Byrne. (2005). Psikologi Sosial (Jilid 2). (Terjemahan Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Brunk, D. (2006). *How to fight burnout*. *Journal of College Development*. Diakses dari <http://findarticles.com/p/articles/mi. Diakses 25/5/2015. Pukul 09.25 WIB>.
- Prayitno (2014). (dalam modul Noviana) *Bimbingan Konseling Kelompok*.
- Prayitno (1997). *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Umum (SMU)*, Jakarta: PT Bina Sumber Daya MIPA.
- Rahayu E M, dkk.(2021).”Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *self-instruction* Pada siswa kelas VII-4 SMPIT AVICENNA TAHUN AJARAN 2020/2021”. *Jurnal seminar nasional pendidikan profesi guru*

- FKIP universitas ahmad dahlan*, volume 1, No 1, Desember 2021, 1-9
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan*.
- Winataputra, H. Udin S. dkk. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Pustaka Penerbitan. Universitas Terbuka.