

PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII-3 SMP ISTIQLAL DELITUA

Sindy Aulia*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

sindya267@gmail.com

*Correspondent Author

DOI: 10.56832/pema.v3i3.437

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua melalui layanan bimbingan kelompok, bertujuan untuk mengetahui: mengetahui bagaimana kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII-3, dan untuk mengetahui bagaimana progress kejenuhan belajar setelah diberikan bimbingan kelompok pada kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) siklus yang terdiri dari 2 (dua) tindakan. Subjek penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive, dengan kriteria siswa yang skor kejenuhan belajarnya tinggi dan sedang pada hasil pre-test. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala kejenuhan belajar dan observasi. Pada hasil penelitian ini mengungkapkan tiga temuan yaitu yang pertama, bahwa kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok tergolong tinggi hal ini dibuktikan dengan hasil skor rata-rata kejenuhan belajar sebesar 102,5 dan masuk dalam kategori tinggi. Yang kedua, bahwa kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menurun. Hal ini dibuktikan dengan skor hasil rata-rata kejenuhan belajar sebesar 65,5 yang masuk dalam kategori rendah. Selanjutnya yang ketiga, Progres kejenuhan belajar sesudah diberikan pelayanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan. Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan melalui layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua. **Kata Kunci:** Kejenuhan Belajar, Bimbingan Kelompok.

ABSTRACT

This research aims to reduce the learning boredom of class VIII-3 students at Istiqlal Delitua Middle School through group tutoring services, with the aim of finding out: how students are bored with learning before being given group tutoring services to class VIII-3 students, and to find out how learning boredom progresses after being given it. group guidance in class VIII-3 of Istiqlal Delitua Middle School. The method used in this research is Counseling Guidance Action Research (PTBK). This research consists of 2 (two) cycles consisting of 2 (two) actions. The subjects of this research were determined using a purposive technique, with the criteria being that students had high and medium learning boredom scores on the pre-test results. The data collection techniques in this research are the learning boredom scale and observation. The results of this research revealed three findings, namely the first, that the learning boredom of class VIII-3 students before being given group guidance services was high, this was proven by the results of the average learning boredom score of 102.5 and was in the high category. Second, that students' learning boredom after being provided with group guidance services decreased. This is proven by the average learning boredom score of 65.5 which is in the low category. Furthermore, thirdly, the progress of learning boredom after being

given group guidance services has increased. Based on the data obtained in this research, it can be concluded that group tutoring services can reduce learning boredom for class VIII-3 students at Istiqlal Delitua Middle School.

Keywords: *Learning Burnout, Group Tutoring.*

Copyright ©2023 Permapendis Provinsi Sumatera Utara, All Right Reserved

PENDAHULUAN

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. Banyaknya aktivitas atau kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada dan harus dialami oleh siswa sehingga 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 mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut yang nampak dapat dinyatakan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar. (Martin, 2020:198-199).

Kejenuhan belajar sering kali terjadi pada peserta didik dikarenakan faktor diatas baik faktor internal seperti halnya badan terasa lemas, rasa semangat berkurang atau juga yang lainnya, bisa juga berasal dari faktor eksternal seperti halnya situasi sudah mulai panas, guru yang kurang bersemangat atau hal yang lainnya tentunya hal ini dapat menimbulkan efek buruk pada setiap proses pembelajaran. Kejenuhan dapat diminimalisir atau dikurangi apabila peserta didik bisa beristirahat yang cukup dimalam hari

terutama tidur, membiasakan diri dengan memakan makanan yang sehat, perbaikan otot-otot tubuh dengan memijatnya agar sirkulasi darah berjalan dengan normal.(Sri Rumini, 1998:131).

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan terjadi di sela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Demikian pula pada proses belajar yang dilakukan terus menerus, serta tekanan-tekanan baik dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar.

Akibat yang ditimbulkan karena peserta didik mengalami kejenuhan belajar adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif dikelas, ramai dikelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan PR dll. Meski harus diakui, kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Biasanya siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan enggan memperhatikan guru, mengerjakan tugas, malas, dan prestasi belajar menurun dan sebagainya.

Melihat hal tersebut ini akan membuat potensi anak tidak dapat berkembang dengan baik. Sebagai

individu, peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan. Kenyataan yang dihadapi, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkannya.

Beberapa fenomena mengenai kejenuhan belajar diuraikan sebagai berikut. Prihartono (tribunjambi.com, 2014) memberitakan tentang siswa yang harus ekstra keras menyiapkan diri menghadapi ujian nasional. Selama ini para siswa telah dipersiapkan les tambahan di sekolah dan les diluar sekolah pada malam hari, hal tersebut mengakibatkan siswa merasa terbebani dan jenuh dengan keadaan yang mereka alami. Kejenuhan belajar juga dialami oleh para siswa SMA Negeri 1 Cempaka, Purwakarta. Hal tersebut diungkapkan para siswa ketika berdialog dengan Bupati Purwakarta, dimana mereka merasa jenuh karena pada Hari Senin sampai Jumat harus mengikuti 18 mata pelajaran yang diajarkan sesuai dengan kurikulum di sekolah tersebut (Headline Jabar,2016).

Masalah kejenuhan belajar juga dialami oleh siswa SMP Istiqlal Delitua. Hal ini tentunya dapat terjadi diantaranya karena pelajaran yang ditempuh siswa cenderung monoton. Beberapa data yang menunjukkan siswa SMP Istiqlal mengalami kejenuhan belajar adalah berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti menemukan banyak siswa yang kurang memperhatikan pelajaran, kehilangan konsentrasi, bahkan para siswa melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran seperti bermain hp ketika belajar, ribut didalam kelas, selain itu ada juga yang sering bolos ketika jam pelajaran berlangsung. Dalam observasi yang dilakukan terlihat siswa memanfaatkan waktunya untuk bersantai dan cenderung tidak memperhatikan materi yang

disampaikan oleh guru mata pelajaran. Melihat fakta dilapangan, guru bimbingan dan konseling SMP Istiqlal Delitua telah berusaha memberikan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan kejenuhan belajar yang dialami siswa. Usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa namun belum optimal. Berdasarkan uraian di atas diharapkan bimbingan kelompok sangat berperan penting di dalamnya. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah.

Selain itu, Menurut Prayitno (2004: 1) layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai satu tujuan tertentu. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi siswa yang nantinya akan meningkatkan keterampilan belajar. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok saling membantu, menerima dan berempati dengan tulus. bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan, bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dan bertanggung jawab atas pilihan yang

di tentukannya sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya juga dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa. Sulistiyowati (2015: 414-415). Berdasarkan berbagai penjabaran di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pelaksanaan Bimbingan Konseling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) siklus yang terdiri dari 2 (dua) tindakan. Subjek penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive, dengan kriteria siswa yang skor kejenuhan belajarnya tinggi dan sedang pada hasil pre-test. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala kejenuhan belajar dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menjelaskan bahwa terdapat tiga temuan khusus terkait kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 di SMP Istiqlal Delitua, dengan hasil temuan sebagai berikut:

1. Kejenuhan Belajar Siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

Berdasarkan penelitian ini dijelaskan bahwa kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua tergolong tinggi. Hal ini diperoleh dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti menemukan banyak siswa yang kurang memperhatikan pelajaran, kehilangan konsentrasi, bahkan para siswa melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran

seperti bermain hp ketika belajar, ribut dalam kelas, selain itu ada juga yang sering bolos ketika jam pelajaran berlangsung. Dalam observasi yang dilakukan terlihat siswa memanfaatkan waktunya untuk bersantai dan cenderung tidak memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru mata pelajaran.

Selain itu berdasarkan data hasil dari pra tindakan yang dilakukan peneliti menemukan 8 siswa yang skor kejenuhan belajarnya berada dalam kategori tinggi dan 15 siswa berada pada kategori sedang dan tidak terdapat siswa yang kejenuhan belajarnya masuk dalam kategori rendah. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok ditemukan bahwa siswa menunjukkan gejala tingginya kejenuhan belajar. Oleh sebab itu, dengan tingginya tingkat kejenuhan belajar siswa tersebut, sangat dibutuhkan peran guru BK dalam pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa agar dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa.

2. Kejenuhan Belajar Siswa Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.

Setelah dilaksanakan dua kali siklus diperoleh hasil bahwa kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua mengalami penurunan. Penurunan tersebut dapat dilihat dari rata-rata skor pre-test sebesar 102,5 turun menjadi 81,5 pada post-test I dan kembali turun setelah siklus kedua dengan skor rata-rata post-test II sebesar 65,5. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata kejenuhan belajar dari sebelum tindakan (pre-test) hingga hingga dilakukannya post-test II dengan skor sebesar 21. Kemudian dari data 23 siswa menunjukkan bahwa

sebelum diadakan tindakan terdapat 8 siswa yang skor kejenuhan belajarnya berada dalam kategori tinggi dan 15 siswa berada pada kategori sedang dan tidak terdapat siswa yang kejenuhan belajarnya masuk dalam kategori rendah. Setelah diadakan siklus I tidak terdapat siswa yang kejenuhan belajarnya tinggi, 18 siswa masuk dalam kategori sedang dan 5 siswa masuk dalam kategori rendah. Selanjutnya setelah diadakan siklus II terjadi penurunan kembali yang ditunjukkan 16 siswa berada pada kategori rendah dan 7 siswa skor kejenuhan belajarnya berada pada kategori sedang. Dari hasil siklus kedua menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua mengalami penurunan. Penelitian ini membuktikan bahwa dengan bimbingan kelompok dapat menurunkan kejenuhan belajar. Dalam kegiatan bimbingan kelompok juga dilaksanakan diskusi, melalui diskusi siswa dapat saling bekerja sama dalam memecahkan masalah kejenuhan belajar. Sesuai dengan pendapat Tohirin (2007:271) yang menjelaskan bahwa kegiatan diskusi merupakan suatu cara di mana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama karena setiap siswa yang terlibat dalam diskusi kelompok merasa terbantu oleh teman sebayanya.

Setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok kejenuhan belajar siswa berkurang. Berdasarkan hasil post-test II, sebanyak 16 atau 70% dari 23 siswa skor kejenuhan belajarnya berada pada kategori rendah. Hal ini telah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian yaitu 70% subjek skor kejenuhan belajarnya pada kategori rendah.

3. Progres Kejenuhan Belajar Siswa Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti, pemberian layanan bimbingan kelompok berpengaruh bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar, karena dari 23 siswa yang menjadi peserta layanan bimbingan kelompok mengalami perubahan jika dilihat dari kategori sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok terdapat 15 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam kategori tinggi, 8 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam kategori sedang dan 0 siswa yang kejenuhan belajarnya berada pada kategori rendah. Adapun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok terdapat perubahan yang signifikan, dari 23 orang siswa diperoleh 0 siswa yang berada pada kategori tinggi, 7 siswa berada pada kategori sedang dan 16 siswa berada pada kategori rendah.

Dapat dilihat dari hasil di atas progress kejenuhan belajar siswa sesudah diberikan pelayanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan. Sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok tidak terdapat siswa yang kejenuhan belajarnya rendah. Jika dipresentasikan mencapai angka 0%. Kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terdapat 16 siswa pada kategori rendah jika dipresentasikan mencapai angka 70%. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar. Selain itu, pemberian layanan bimbingan kelompok juga dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang mengatasi kejenuhan belajar yang tadinya siswa tidak tau bagaimana cara mengatasi kejenuhan belajar sekarang menjadi tau. Siswa juga dapat berubah dari cara belajar, berusaha agar lebih giat dalam belajarnya dan semakin paham apa itu kejenuhan belajar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat

dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilakukan merupakan layanan yang tepat dan baik bagi siswa, hal ini terbukti pada perubahan siswa di kelas yang tadinya ribut di kelasnya, sering mengantuk ketika guru menerangkan, seringnya keluar masuk kelas sekarang hal itu tidak dilakukan lagi dan kegiatan belajar semakin baik lagi. Perubahan tersebut setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dalam upaya pencapaian sasaran yang dilakukan bersama antara anggota kelompok dan Guru BK serta pemberian layanan tersebut harus berkelanjutan.

Jadi dapat disimpulkan hasil dari penelitian yang sudah peneliti lakukan terkait dengan menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua dinyatakan berhasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa. Kesimpulan yang telah diperoleh dari pengolahan data tersebut yaitu, dengan temuan peneliti dimana sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukannya tindakan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan kesimpulan utama tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Bahwa kejenuhan belajar siswa kelas VIII-3 SMP Istiqlal Delitua sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok masih tergolong tinggi hal ini dibuktikan dengan hasil skor rata-rata kejenuhan belajar sebesar 102,5 yang masuk dalam kategori tinggi.
2. Bahwa kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menurun. Hal

ini dibuktikan dengan skor hasil rata-rata kejenuhan belajar sebesar 65,5 yang masuk dalam kategori rendah.

3. Progres kejenuhan belajar sesudah diberikan pelayanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan. Hal ini terbukti pada perubahan siswa di kelas yang tadinya ribut di kelasnya, sering mengantuk ketika guru menerangkan, seringnya keluar masuk kelas sekarang hal itu tidak dilakukan lagi dan kegiatan belajar semakin baik lagi. Perubahan tersebut terjadi setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P. dkk.(2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 96-102.
- Asmani, J.M. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Yogyakarta: Diva Press
- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Bornout for expert: prevention in the context of living andworking*. London. Springer Science & Business Media.
- HeadlineJabar. (2016). Banyak pelajaran bikin jenuh, Bupati Purwakarta Dedi Mulyadi keluarkan solusi. Diakses dari <http://headlinejabar.com> pada 24 Oktober 2022 pukul 12:40 WIB
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses dari <http://kbbi.net.id> pada 20 November 2022 pukul 12:30 WIB.
- Latifah, Eva. (2012). *Pengantar Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: PEDAGOGIA
- Martin, dkk.(2020). *Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar*

- Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 7 (2) 198-199.
- Muna, N.R. (2013). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cindekia sekarkemuning Cirebon. *Jurnal holistic vol 14 No. 02*
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prihartono, H. (2014). Siswa jenuh belajar dari pagi hingga malam. Diakses dari <http://jambi.tribunnews.com> pada 25 Oktober 2022 pukul 15:45 WIB.
- Rumini, Sri, (1998). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Yogyakarta.
- Santrock, W Jhon. (2012). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT. Penerbit Erlangga.
- Sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistiyowati, Anis. (2015). *Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(2), 413-430.
- Syah, M. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syarqawi, Ahmad. (2019). *Bimbingan & Konseling di Institusi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing.
- TafsirQ.com. (2015). *Surah Al-‘Ankabut Ayat 43*. Diakses dari <https://tafsirq.com/29-al-ankabut/ayat-43> pada 24 Oktober 2022
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Dimadrasah*. Jakarta: Rajawali Press.
- Wibowo, M. Edi. (2005). *Konseling Kelompok Pengembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Winkel, W. S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.