

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Kelompok dalam Perspektif Islami

a. Pengertian Konseling Kelompok Islami

Konseling adalah proses yang membantu individu mengatasi hambatan serta mencapai pengembangan kemampuan terbaik mereka setiap saat.¹ Konseling kelompok merupakan kegiatan konseling sebagai proses pendukung pemecahan masalah. Konseling kelompok yaitu layanan dukungan yang membantu mengembangkan keterampilan pribadi untuk mencegah dan mengatasi masalah seseorang. Konseling kelompok dilakukan secara berkelompok dengan 4-12 anggota. Dalam layanan konseling kelompok informasi diberikan terutama untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, taraf hidup, cara mengatasi masalah, serta meraih masa depan dalam pendidikan serta karir. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahamandiri pengembangan diri.²

Dikatakan bahwa tujuan konseling kelompok adalah cara mempelajari bagaimana membangun keterampilan sosialisasi siswa dalam buku Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah menurut Prayitno. Melalui konseling kelompok dapat diketahui masalah apa yang menjadi kendala dan hambatan siswa, serta menggali penyebab dan menemukan alternatif pemecahan masalah tersebut. Harapannya yakni mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mengarah pada perilaku siswa.³ Menurut Latipun, konseling kelompok sebagai jenis konseling yang menggunakan dinamika kelompok guna mendukung dan memberikan umpan balik serta pengalaman belajar.⁴

¹ Prayitno dan Emran Anti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Reneka Cipta, 2018), 99-100

² Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama 2018), hal 23

³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), Hal 179-181.

⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*. 2006 (Malang: UMM Pers), hal 178

Az-Zahrani menyatakan bahwa konseling islami merupakan mengarahkan dan membantu individu yang tersesat menggunakan ide, orientasi, psikologi, serta etika yang diambil dari Al-Qur'an dan hadits. Ajaran berbasis islam menjadikan Al-Qur'an dan Hadits sebagai landasan konseling islami. Konseling islami merupakan proses memotivasi individu agar memiliki kesadaran dari perbuatan yang telah dilakukan untuk mencapai kesejahteraan hidup secara jasmaniah dan rohaniah. Sedangkan menurut Dahlan dalam Supriatna dan Nurihsan, mendefinisikan bahwa konseling islami bertujuan membantu sesama berdasarkan Al-Qur'an serta dapat mewujudkan pribadi yang baik, istiqamah, berakhlak mulia.⁵

Mengacu pada pendapat para ahli sebelumnya, ditarik kesimpulan bahwa konseling islami adalah proses yang bertujuan membantu manusia menjadi sadar dan bertanggungjawab sebagai seorang muslim dan mampu mewujudkan kesejahteraan hidup secara jasmaniah dan rohaniah dalam kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok islami sama halnya dengan konseling pada umumnya. Konseling kelompok islami dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan berlandaskan pada agama yaitu Al-Qur'an dan hadits.

Layanan konseling di sekolah merupakan layanan yang dirancang untuk mendukung siswa dalam pengembangan pribadi, sosial, akademik, dan karir. Layanan konseling islami ini dimaksudkan agar siswa mampu bertawakkal dan tabah dalam menghadapi perjalanan kehidupan dan bersabar untuk menahan lelahnya belajar. Manusia diperintahkan untuk bersabar sebagaimana dalam firman Allah surat Al-Asr ayat 1-3

وَالْعَصْرِ ۝
 ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝
 ۲ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا
 وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ۝
 ۳

⁵ Rahmi Alfi, "Penerapan Model Konseling Islam Dalam Membantu Kesadaran Beragama Pada Remaja Menjadi Pribadi Berakhlakul Karimah". Hal 33

Artinya : 1. Demi masa, 2. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, 3. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran. (QS. Al-Ashr)

Tafsir Al-Maragi surat Al-Ashr ayat 1-3 karya Ahmad Mustafa Al-Maraghi menerangkan bahwa manusia dalam keadaan rugi, kecuali orang yang beriman dan beramal shalih dan memberi nasihat pada kesabaran dan kebenaran. Orang yang tergolong shalih pada ayat ini yaitu orang yang melaksanakan kewajiban dirinya tentang hakikat sabar. Sabar merupakan sikap ketegaran hati ketika menghadapi permasalahan. Yahya Syaraf An-Nawawi membagi tiga jenis sabar: sabar dalam ketaatan, dalam menghindari maksiat, dan terhadap perkara makruh. Surat Al ashr berisi petunjuk Allah untuk menghindari kerugian pada masa hidupnya dengan cara beriman dan beramal shaleh, serta mengamalkan ketaatan dan bersabar. Surat Al ashr juga berisikan anjuran untuk saling menasihati dalam hal kebaikan. Perintah untuk menjaga kewajiban-kewajiban serta taat dan mendekati diri kepada Allah SWT. Ayat tersebut mempunyai manfaat yaitu pentingnya dakwah untuk mengajak pada perintah Allah, yang merupakan kewajiban bagi setiap muslim agar selamat dari kerugian

Ayat tersebut mengisyaratkan untuk senantiasa mendidik diri sendiri dan orang lain tentang kebenaran. Dalam pandangan psikologi, saling menasihati dalam menyebarkan agama islam seperti memuliakan anak dan memperbaiki budi pekerti adalah bimbingan (*guidance*). Dalam layanan konseling, psikologis seperti kepribadian, sikap, kecerdasan, dan perasaan dapat dikaitkan dengan pendekatan islami. Sehingga pelaksanaan bimbingan konseling dapat memiliki ketangguhan pribadi sesuai rukun iman dalam ajaran islam. Agama islam mempunyai fungsi memberikan layanan bimbingan, konseling dan terapi berdasarkan Al-Qur'an dan hadits. Proses pelaksanaan

konseling, psikoterapi, dan bimbingan dalam islam akan meningkatkan ketakwaan dan keridhaan Allah SWT.⁶

Mengacu pada pendapat para ahli di atas bisa dikatakan konseling kelompok islami yaitu kegiatan kelompok yang melibatkan penciptaan dan peningkatan dinamika kelompok. Kegiatan tersebut sangat penting, khususnya pada pelaksanaan konseling kelompok berbasis islami ini. Tujuan dari konseling kelompok islami yaitu sebagai pendukung pencapaian tujuan layanan secara optimal.

b. Landasan Konseling Kelompok dalam Perspektif Islam

Landasan teori konseling merupakan ketentuan dasar bagaimana proses konseling bisa tercapai dan menghasilkan perubahan positif pada individu. Dalam konseling kelompok islami ini meliputi cara berpikir, cara mengelola potensi hati nurani, cara berperasaan, keyakinan, bertingkah laku berdasarkan agama dan bersumber pada Al-Qur'an dan hadits. Tafsir Qur'an karim oleh Mahmud Yunus berbicara tentang kebijaksanaan dan ajaran yang baik, yaitu Surah an-Nahl ayat 125:

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِ لَهُمْ
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ
سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya : Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. An-Nahl ayat 125)

⁶ Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rajawali, 2016), Hal. 117-163.

Berdasarkan isi tafsir surat An-Nahl ayat 125 dalam buku Qur'an karim oleh Mahmud Yunus menjelaskan bagaimana cara menyiarkan agama kepada manusia dengan cara kebijaksanaan tanpa paksaan dan kekerasan, serta perilaku tidak sopan. Maka dari itu, para ulama mensyiarkan agama dengan bijaksana untuk menarik manusia pada agama Allah. Perintah untuk mensyiarkan agama ini merupakan hal wajib yang dilakukan oleh para ulama untuk mengetahui macam-macam ilmu pengetahuan supaya dapat disesuaikan dengan ajaran agama, dan dapat diterima oleh mereka yang terdidik dengan ilmu pengetahuan tersebut. Oleh karena itu, perintah untuk menuntut ilmu merupakan hal wajib untuk semua umat manusia yang harus menehtahui ilmu-ilmu dunia dan akhirat.⁷

Berdasarkan penjelasan ayat pada buku tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa anjuran untuk menyiarkan ilmu agama maupun ilmu pengetahuan umum disampaikan dengan bijaksana, metode mengajak kebaikan dan mencegah keburukan, dalam surah tersebut menjelaskan bahwa kegiatan konseling yaitu proses bagaimana dalam membimbing, mengarahkan, memberi nasihat, mendidik, serta mengajar untuk perubahan, pengembangan, dan perbaikan yang lebih positif.⁸

Adapun landasan-landasan konseling kelompok islami yaitu:

1) Landasan Filosofis

Landasan filsafat adalah ilmu yang mempelajari kekuatan berdasarkan proses berpikir dan etika berperilaku. Agama adalah sumber moral, etika, dan prinsip yang menjaga kebenaran. Pada konseling islami bertujuan untuk mencapai kedamaian dengan selalu bertawakkal kepada Allah SWT dengan meditasi dzikir dan doa.

⁷ Mahmud Yunus, *Tafsir Qur'an Karim* (Jakarta: PT Hidakarya Agung: 2004), hal 399

⁸ Mukhlas, Ika Kurnia, *Landasan Teori Konseling Islam*, Kaisa Vol. 1, No. 1 (2021), Hal. 2-3

2) Landasan Religius

Pendekatan religis dalam konseling dapat memberikan orientasi, arah, dan suasana hubungan konseling antara konselor dengan konseli. Pendekatan agama mempunyai manfaat mencapai layanan bimbingan dan konseling bagi kebahagiaan konseli saat menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

3) Landasan Psikologis

Dalam agama, psikologis merupakan suatu permasalahan yang harus diselesaikan dengan layanan konseling islami untuk kesehatan mental seseorang. Konseling islami merupakan metode pendekatan penyelesaian masalah dengan mengubah tingkah laku maladaptif ke adaptif, dan mengembangkan perilaku adaptif ke hal yang lebih positif dengan memperhatikan perkembangan individu, belajar, kepribadian, serta pembawaan dasa dan lingkungan.

4) Landasan Sosial Budaya

Orang-orang dari berbagai latar belakang budaya membangun landasan sosial budaya untuk bimbingan dan konseling. Dengan mereka menerima bantuan dari berbagai latar belakang sosial budaya, bimbingan dan konseling tidak dilaksanakan dengan cara yang sama. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling antarbudaya memperhatikan dan menghormati satu sama lain dengan tetap memperhatikan nilai dan faktor sosial budaya lainnya.

5) Landasan pedagogis

Landasan pedagogis berkaitan dengan pendidikan. Bimbingan dan konseling merupakan suatu bentuk pendidikan yang menekankan pada perilaku normatif dan kegiatan belajar. Landasan pedagogis ini bertujuan untuk memperkuat tujuan dari pendidikan serta mendukung program pendidikan secara keseluruhan.⁹

⁹ Mukhlas, Ika Kurnia “*Landasan Teori Konseling Islam*”, Kaisa Vol. 1, No. 1 (2021), 7-11

c. Tujuan dan Fungsi Konseling Kelompok dalam Perspektif Islam

1. Tujuan Konseling Kelompok Islami

Menurut HM. Arifin, bimbingan dan konseling islami bertujuan menyelesaikan masalah individu dengan iman melalui pendekatan konseling islami. Dalam konseling ini, konseli dibimbing agar mendapat pandangan yaitu kesadaran akan sebab akibat dalam masalah yang dihadapi. Tujuan umum dari konseling islami yaitu untuk membantu konseli menerima posisinya sendiri dan berani mengambil keputusan. Adapun tujuan khusus konseling islami menurut Ahmad Mubarak yaitu membantu dan menjaga kesehatan mental dan mengembangkan potensinya.¹⁰

Menurut Abdul Basit mengutip pendapat Syamsu Yusuf menjelaskan pengertian konsling islami berarti membantu individu sikap, pemahaman, kesadaran atau perilaku. Hamdani bakran Adz-Dzaky mengungkapkan maksud dari tujuan konseling islami yaitu:

1. Perbaikan, perubahan, kesehatan mental dan rohani, jiwa mengembangkan rasa ketenangan dan kedamaian, menjadi baik, dan menerima petunjuk Allah SWT.
2. Untuk membawa perubahan, perbaikan, dan kesopanan dalam perilaku yang bermanfaat untuk diri sendiri dan lingkungan
3. Membangun toleransi, kerjasama, dan kasih sayang dalam diri guna meujudkan kecerdasan spiritual, sehingga timbul dan berkembang perasaan untuk berbuat baik dan memenuhi petunjuk Allah SWT.¹¹

Dalam bukunya Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling (Dari Teori ke Praktik), Khilman Rofi Azmi mengemukakan pandangan tujuan bimbingan dan konseling islam yaitu:

¹⁰ Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015, Hal. 112

¹¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, 2015, Hal.221

1. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi
2. Memastikan bahwa semua kemampuan dan kelebihan dimanfaatkan sepenuhnya
3. Mengadaptasikan diri dengan lingkungan sosial, masyarakat, dan pendidikan
4. Mengatasi tantangan, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, masyarakat, serta pendidikan. Bimbingan dan konseling islami secara khusus berupaya membantu konseli dalam mencapai tujuan perkembangan dengan aspek pribadi, sosial, belajar, serta karir.¹²

Penjelasan ini mengarah pada kesimpulan bahwa tujuan konseling islami yaitu membantu pengembangan potensi individu serta memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Pemberian konseling sangatlah penting sesuai dengan tujuan dan fungsinya yaitu dimulai darimengetahui hakikat manusia sampai pengembangan diri dan diwujudkan melalui perilaku sesuai dengan ajaran islam.

2. Fungsi Konseling Kelompok Islami

Konseling islami berfungsi untuk mengarahkan manusia ke arah yang benar. Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman dan bersifat *prefentif* mencegah manusia dari perbuatan salah. Semua ajaran islam dikembangkan menjadi pedoman dalam perumusan semua ajaran islam yaitu Al-Qur'an. Konseling kelompok islami berfungsi untuk mengembagkan potensi individu dan bersifat *understanding*. Indiidu yang sehat akan tercipta dengan pemahaman yang baik dan mampu mewujudkan hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari. Fungsi pemahaman mengajarkan peserta didik tentang kesulitan dalam hidup serta menemukan solusi alternatif dengan baik dan benar.

Sebagai pengendalian (*control*) memberikan kekuatan untuk mengarahkan aktivitas peserta didik degan cara membuat tetap dibawah kendalia dan

¹² Azmi, Khilman Rofi' "*Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (Dari Teori ke Praktik)*", (Pati: CV Al Qalam Media Lestari: 2021), ha 33-34

pengawasan. Dengan fungsi ini, dimungkinkan anak didik berperilaku baik dan efektif sebagai khalifah di muka bumi. Dengan pengendalian diri, cita-cita dan tujuan hidup dapat dicapai dan dimajukan melalui pengendalian diri yang baik. Hal itu akan menghasilkan pertumbuhan positif, kehidupan yang damai.¹³

Fungsi konseling islami menurut uraian diatas adalah membimbing individu ke arah yang benar sesuai landasan islam yaitu Al-Qur'an dan hadits.

d. Asas Konseling Kelompok dalam Perspektif Islam

Asas-asas berikut menentukan keberhasilan layanan bimbingan dan konseling:

- a. Asas kerahasiaan; yakni asas yang harus dipenuhi oleh konseli untuk merahasiakan dan berkewajiban untuk menjaga semua data dan keterangan di dalam pelaksanaan konseling.
- b. Asas kesukarelaan; yaitu kerelaan konseli dalam mengikuti kegiatan yang dilakukan
- c. Asas keterbukaan; yaitu konseli bersifat terbuka dan bersikap apa adanya saat memberi dan menerima informasi
- d. Asas kegiatan; yaitu konseli berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan konseling yang menjadi pedoman kegiatan tersebut
- e. Asas kekinian; yaitu objek dalam layanan merupakan permasalahan konseli dalam kondisi sekarang
- f. Asas keikhlasan; asas ini mendorong seorang konselor memiliki tingkat keikhlasan yang baik dalam membantu konseli dengan semangat tolong menolong, serta pertimbangan keseimbangan kepentingan dunia dan akhirat.¹⁴

¹³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 53-57

¹⁴ Azmi, Khilman Rofi' "*Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (Dari Teori ke Praktik)*", (Pati: CV Al Qalam Media Lestari: 2021), hal 47-52

e. Tahapan Konseling Kelompok dalam Perspektif Islam**a. Tahap Ta'aruf**

Tahap ta'aruf merupakan tahap perkenalan semua anggota kelompok. Tahapan pertama PK (pemimpin kelompok) mengenalkan dirinya dan dilanjut anggota kelompok. Setelah perkenalan dilanjut dengan doa bersama sebelum memulai kegiatan konseling kelompok. PK harus memperhatikan semua anggota kelompok selama kegiatan berlangsung, jika terdapat salah satu anggota kelompok merasa tidak fokus, disini peran konselor atau guru bk dapat memberikan inovasi berupa ice breaking dengan tujuan untuk mencairkan suasana agar tidak tegang.

Selain menjelaskan hakikat konseling kelompok islami pada poin ini, konselor atau guru bk juga menetapkan kesepakatan yang harus diperhatikan selama kegiatan serta mengikrarkan peraturan yang harus dipatuhi oleh setiap anggota kelompok.

b. Tahap Tafahum

Tahap tafahum yaitu mendeskripsikan secara singkat kegiatan konseling, mengenal kelompok, menguraikan tema yang akan dibahas dalam konseling kelompok, dan menangani pemecahan masalah yang akan diselesaikan dalam kelompok.

c. Tahap Ta'awun

Fase konseling dimana setiap anggota kelompok saling mengenal dan mengekspresikan emosinya adalah kunci utamanya. Tahap inti pada tahap ini semua anggota kelompok merasa nyaman dan terbuka tentang perasaan mereka serta semuanya terlibat dan mengambil bagian dalam semua diskusi tentang masalah di antara mereka sendiri.

d. Tahap Takaful

Pada tahap ini masalah difokuskan padasatu masalah yang memengaruhi satu anggota kelompok dan telah dipilih melalui kesepakatan seluruh anggota kelompok. Anggota kelompok bertanggungjawab bersama PK untuk saling membantu menemukan jawaban atas masalah yang dibahas.

e. Tahap Pengakhiran

Tahap ini berisi tentang kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, pembahasan kegiatan lanjutan, ucapan terimakasih, berdo'a dan perpisahan. Diakhir konseling kelompok, PK tetap berusaha bersikap humble, hangat, bebas, terbuka, dan memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut.¹⁵

2. Teknik *Reframing*

a. Pengertian Teknik *Reframing*

Reframing mengangkat situasi problematik serta membantu dengan cara baru agar mudah diterima konseli dalam memiliki perspektif yang lebih baik dan positif. *Reframing* yaitu mengubah perspektif konseptual atau emosional dari situasi serta merubah makna dengan menempatkan pada kerangka acuan konstektual yang sesuai dengan faktanya. Menurut teori Bandler & Grinder *reframing* yaitu strategi mengubah persepsi individu terhadap peristiwa yang akan merubah makna. Tujuan dari teknik *reframing* agar membantu orang yang dibimbing melihat situasi dari perspektif yang berbeda, sehingga lebih terbuka pada solusi untuk menciptakan perubahan dan motivasi individu.

Dalam sejarah perkembangannya, teknik *reframing* merupakan jenis strategi kebenaran yang digunakan seperti pada terapi perilaku kognitif, Adlerian, keluarga strategik, dan keluarga struktural. Teknik *reframing* merupakan salah satu keterampilan yang dimasukkan dalam pendekatan *counseling microskills*.¹⁶

Erford menjelaskan bahwa *Reframing* adalah teknik terapi berdasarkan pendekatan kognitif yang berpusat pada kognitif individu dan membantu seseorang mengubah cara berpikir, dan memungkinkan memecahkan masalah dan melihat dari perspektif yang berbeda. Sedangkan Robson &

¹⁵ Arina Rijki dan Efa Findriani, *Kerangka Konseptual Konseling Kelompok Berbasis Islam, Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, Vol 1 No 2 (2018), hal 7-9

¹⁶ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal 233-234.

Troutman Jordan menjelaskan bahwa reframing membantu berpikir lebih positif dan produktif serta menciptakan gagasan bahwa peristiwa dapat dilihat dari perspektif yang berbeda.

Pendapat lain yang dijelaskan Leung, Cheung, & Tsui bahwa *reframing* yaitu proses perubahan pola pikir individu dari negatif ke positif serta memberikan bantuan terhadap masalah dengan memposisikan diri pada situasi berbeda dan mampu mendefinisikan masalahnya secara luas melalui teknik *reframing* sehingga teknik *reframing* menjadi salah satu teknik untuk menangani masalah kecemasan dan kejenuhan.¹⁷

Berdasarkan pendapat mengenai teknik reframing di atas, teknik *reframing* merupakan pengubahan sudut pandang atau pola pikir. Kemudian bekerja dengan acuan masalah perilaku serta emosi yang disebabkan oleh bagaimana kejadian itu dilihat. teknik *reframing* merupakan teknik mengubah persepsi tentang pola perilaku sehingga baru akan muncul serta mengambil tanggung jawab untuk perilaku pribadi yang digunakan untuk masalah-masalah interpersonal maupun intrapersonal. Melalui teknik *reframing* ini, individu dengan permasalahan kecemasan, kejenuhan, stres, depresi yang memiliki pemikiran negatif dapat mengubah sudut pandang dan cara berpikir.

b. Tujuan Teknik Reframing

Menurut teknik *reframing* masalah emosional dapat disebabkan oleh keyakinan, pikiran, dan persepsi seseorang. Tujuan teknik *reframing* ini adalah untuk membantu klien memahami bagaimana persepsi, kognisi, dan emosi berhubungan. Menurut Cornier, *reframing* berfokus pada asumsi yang salah dan ide-ide yang tidak logis. Tujuannya untuk membedakan keyakinan irasional ke rasional, dan memberikan pandangan baru yaitu mengubah pemikiran dari negatif ke positif.¹⁸

¹⁷ Niken Refanthira, *Teknik Reframing Untuk Mengurangi Pemikiran Negatif Pada Wanita Depresi dengan Gejala Psikotik* (2021), hal 14-15

¹⁸ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Aademia Permata, 2014), Hal 70.

c. **Macam-macam Teknik Reframing**

Menurut Cornier, macam-macam teknik *reframing* ada 2 yaitu:

1. *Meaning Reframing*

Meaning reframing yaitu proses memberi pemahaman perilaku baru yang diikuti dengan perubahan perilaku. Untuk mendekati situasi dari sudut pandang baru, khususnya dengan mencari solusi alternatif untuk perilaku negatif sebelumnya.

2. *Context Reframing*

Context reframing yaitu menekankan proses menyatakan kembali peristiwa yang sama pada situasi berbeda untuk menghasilkan makna yang berbeda dari sebelumnya. *Context reframing* berangkat dari hipotesis yakni semua perilaku bermanfaat tetapi tidak dalam semua kondisi.¹⁹

d. **Tahap-tahap Teknik Reframing**

Teknik *Reframing* menurut Cornier terdiri dari 6 tahapan, diantaranya sebagai berikut:

1. Rasional

Emosional mungkin timbul dari argumen yang dibuat untuk membujuk konseli tentang masalah. Tujuannya adalah untuk mendidik konseli dan meyakinkan yakni cara pandang mereka kepada masalah bisa menimbulkan ketegangan emosional.

2. Identifikasi persepsi

Langkah pertama saat mengenali persepsi dalam situasi pemicu kecemasan yang dapat membantu dalam pemecahan masalah adalah mengidentifikasi persepsi.

3. Mengenang kembali persepsi yang menyebabkan masalah, artinya: menguraikan bagian yang akan diperankan oleh keadaan kecemasan yang telah terjadi

4. Identifikasi persepsi alternatif

Tujuan mengidentifikasi persepsi alternatif adalah memilih sudut pandang baru untuk menggantikan kesan awal.

¹⁹ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Aademia Permata, 2014), Hal 70-72.

5. Mengubah pandangan dalam keadaan sulit dalam mengasah keterampilan beralih untuk menemukan perspektif baru.
6. Tugas dan tindak lanjut
Menerapkan pandangan baru dalam situasi nyata dan mengubah perspektif lama menjadi baru.²⁰

3. *Academic Burnout*

a. *Pengertian Academic Burnout*

Academic burnout merupakan kata lain dari kejenuhan akademik. Kejenuhan diartikan padat atau penuh pada akhirnya tidak mampu memuat apapun, jenuh artinya bosan. Sedangkan akademik merupakan suatu proses belajar dan pembelajaran, yang tidak terlepas dari tugas-tugas dalam dunia pendidikan. *Academic burnout* ditandai rasa putus asa, lelah fisik dan emosional. Individu yang mengalami masalah tersebut dikarenakan lamanya waktu belajar, hasilnya tidak sesuai target.

Konsep *Burnout* Maslach & Jackson meng gambarkannya seperti keadaan kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental. Sementara Freudenberger menambahkan bahwa ketika orang bekerja tanpa mempertimbangkan kebutuhannya sendiri yaitu gejala kelelahan.²¹

Academic burnout menurut Zhang Gan dan Cham, ditandai dengan rasa lelah yang disebabkan tuntutan tugas, rasa sinis dan waktu yang dihabiskan diluar sekolah. Sedangkan khusumawati menjelaskan bahwa siswa yang mengalami *academic burnout* memiliki gejala kurang bersemangat dalam belajar, bosan, kurang perhatian, rendahnya minat dan menyebabkan kurangnya hasil pencapaian.²²

Menurut beberapa pandangan yang dikemukakan di atas, *academic burnout* yaitu keadaan kelelahan fisik dan

²⁰ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Aademia Permata, 2014), Hal 72-74

²¹ kristianti Puspitaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol.4, No.10 (2018), hal 2

²² Qonitat Mujahid, *Pengaruh Karakter Kerja Siswa*, 2017, hal 2

emosional dan bosan yang dialami peserta didik yang disebabkan banyaknya tuntutan tugas akademik sehingga berdampak pada minimnya motivasi belajar. Dalam belajar setiap peserta didik memiliki kesempatan untuk mencapai suatu hasil dan untuk mencapainya pasti membutuhkan usaha dan kerja keras dalam belajar. Untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, seringkali tidak banyak peserta didik menemui banyak kendala dalam pencapaian belajar, salah satunya adalah kejenuhan.

Ayat 1-5 dari Q.S Al-Alaq membahas tentang kewajiban menuntut ilmu.

— اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝۱ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝۲
 اِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝۳ — الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝۴ — عَلَّمَ
 الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝۵

Artinya : "Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan," "Dia menjadikan manusia dari segumpal darah.", "Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamulia.", : "Yang mengajar (manusia) dengan pena", "Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya."

Surat Al-Alaq ayat 1-5 menurut tafsir Al Misbah, M. Quraish Shihab memberikan pedoman untuk belajar dan menuntut ilmu. Menurut Quraish Shihab perintah untuk mempelajari sesuatu yang tidak diketahui dan menyampaikan informasi kepada orang lain. Upaya maksimal diperlukan untuk proses belajar dan menuntut ilmu. Menurut Islam, seorang muslim memiliki kewajiban untuk belajar. Cara yang tepat memperoleh pengetahuan harus niat karena Allah, dan memuliakan sumber dan media belajar. Dalam menuntut ilmu, manusia diperintahkan untuk selalu mengingat Allah dengan maksud untuk membantunya dalam mencari ilm dan menjadi berkah bagi dirinya sendiri.²³

²³ Isnaini Nur Afifah dan M. Slamet Yahya, "Konsep Belajar dalam Al-Qur'an Surat Al-Alaq Ayat 1-5

Dapat disimpulkan penjelasan tafsir di atas, bahwa hakikat belajar sangat penting dan menjadi kewajiban bagi setiap orang. Dan adab belajar yaitu memuliakan media belajarnya serta guru dengan niat karena Allah. Adab seorang siswa yaitu menghormati guru dan ilmu.

b. Aspek *Academic Burnout*

Menurut Baron dan Greenberg Aspek *academic burnout* meliputi:

- a) Kelelahan fisik; ditandai dengan sulit tidur, mudah sakit, merasa lelah dan letih setiap hari, dan kurang nafsu makan
- b) Kelelahan emosional; ditandai dengan depresi, emosi tidak stabil, merasa dikejar-kejar waktu
- c) Kelelahan kognitif ditandai dengan adanya sikap sinis terhadap orang lain, malas belajar, dan sulit konsentrasi
- d) Kehilangan motivasi ditandai dengan adanya sikap tidak pernah merasa puas, kehilangan motivasi belajar, dan mudah menyerah.

c. Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Maslach & Leiter membagi penyebab terjadinya *academic burnout* antara lain:

1. Kelebihan beban kerja

Beban kerja ini diartikan sebagai beban waktu dan energi. Peserta didik diharapkan menyelesaikan tugas dalam aktu yang ditentukan, seringkali dengan tugas diluar jangkauan kemampuannya. Akibatnya, situasi seperti ini menguras banyak tenaga dan fikiran yang akhirnya menyebabkan kelelahan fisik maupun mental.

2. Kurangnya disiplin

Peserta didik mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Peserta didik tidak dapat menentukan priotitas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu karena sama-sama memiliki tingkat urgensi yang sama. Dengan tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka dapat berpeluang untuk menimbulkan masalah-masalah baru yaitu munculnya rasa kecemasan dan ketakutan.

3. Tidak adanya *self reward*

Kurangnya *reward* yang diberikan guru atas penyelesaian tugas oleh siswa. Kurangnya *self reward* dapat melemahkan semangat peserta didik dalam belajar dan mengerjakan tugas selanjutnya.

4. Hilangnya keadilan

Hal yang tidak disukai peserta didik yaitu tidak adanya keadilan guru dalam memberikan nilai. Tugas yang sulit sama halnya dengan tugas-tugas seperti biasanya dengan tidak membedakan hasil tugas yang benar-benar sulit. Selain itu pemberian nilai yang tidak merata. Hal ini mengakibatkan rasa kecewa peserta didik dan enggan untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas.²⁴

Sedangkan menurut pendapat Syah disebabkan *academic burnout* oleh:

1. Sesi belajar yang lama dan waktu istirahat yang tidak mencukupi
2. Belajar secara monoton dan tidak bervariasi
3. Adanya konflik dalam lingkungan belajar, baik dengan guru atau teman
4. Tidak diberikan *feedback* positif terhadap gaya belajar
5. Siswa kurang berminat untuk belajar²⁵

d. Upaya Mengatasi *Academic Burnout*

Berikut ini langkah-langkah yang bisa dilakukan agar mengatasi serta mengakhiri perilaku kejenuhan belajar yaitu:

- 1) Mempunyai waktu istirahat yang cukup dengan memperhatikan asupan makanan yang baik
- 2) Membuat *schedule* jam dan hari belajar untuk memudahkan dalam beraktivitas
- 3) Mengubah atau menata kembali lingkungan belajar serta perlengkapan belajar untuk menumbuhkan suasana yang santai dan kondisi yang kondusif untuk belajar

²⁴ Elisabeth Christiana, "*burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*", hal 5-6

²⁵ M. Dimas dan Abas Rudin, "*Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris*", Jurnal Bening , Vol 5 No 2 (2021), Hal 4

- 4) Memotivasi dan stimulus kepada siswa untuk mendorong untuk belajar lebih giat.
- 5) Mencoba dan menyatakan kembali bahwa siswa akan mampu belajar dengan tertib daripada sebelumnya.²⁶

B. Penelitian Terdahulu

Dalam sub bab penelitian terdahulu membahas beberapa penelitian yang sudah ada dan masih berkaitan dengan judul yang dipilih peneliti yaitu “Efektivitas konseling kelompok islami teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* di MTs NU Matholi’ul Huda Kedungsari Gebog Kudus”. Adapun penelitian yang berhubungan dengan judul di atas adalah sebagai berikut:

1. Ulfah Faridhah dan Arsyadani Misbahuddin melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII 5 di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu” (Jurnal Ilmiah BK). Data penelitian ini dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner. Siswa SMP Negeri 04 Kota Bengkulu dijadikan sebagai sampel dalam satu kelompok *pre-post test design*.

Kajian yang ada didalam analisis ini antara layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction*. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII 5 di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu. Hal ini diperkuat oleh hasil analisis hipotesis dalam penelitian ini berhasil dan diterima.

Kesamaan penelitian ini adalah keduanya membahas kejenuhan belajar. Pada penelitian Ulfah Faridhah & Arsyadani Misbahuddin menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self instuction*. Sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing*.

2. Sebuah penelitian oleh Fitria Anita Firdaus dan Febranti Putri Navion dalam Jurnal Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi dengan judul “Penerapan Konseling Individu Teknik *Reframing* Untuk Mengurangi Stres Akademik pada

²⁶ Yuni Indah Pratiwi, *Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar* (2021), hal 38-39

Mahasiswa” yang diterbitkan dalam Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam oleh Fitria Anita Firdaus & Febranti Putri Navion. Analisis statistik deskriptif dan analisis grafik visual digunakan dalam penelitian ini sebagai metode untuk menganalisis data. Sampel penelitian adalah mahasiswa BKI Iain Tulungagung yang didasarkan pada skala likert.

Kajian pada penelitian ini ialah penerapan konseling individu teknik *reframing*. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa konseling individu teknik *reframing* berdampak pada pemulihan mahasiswa yang mengalami stres dan kejenuhan akademik.

Kesamaan penelitian ini yaitu membahas kejenuhan belajar. Dalam penelitian Fitria Anita Firdaus & Febranti Putri Navion menggunakan konsling individu teknik *reframing*. Sedangkan penelitian ini memanfaatkan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing*.

3. Penelitian Ikke Yuliani dan Rosalia Dewi Dengan Judul “Kelaykaan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional Emotif Perilaku Untuk Mereduksi *Burnout* Siswa SMA” (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia). Penelitian ini menggunakan skala akseptabilitas untuk mengumpulkan data yang dianalisis menggunakan metode tersebut. Jenis peelitian yang digunakan adalah rating atau skala dengan menjadikan 5 Siswa Kelas XI SMAN 2 Nganjuk sebagai sampel penelitian. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa paket konseing kelompok berbasis Rational Emotif Perilaku (REP) layak untuk digunakan sebagai panduan guru BK untuk mereduksi tingkat *burnout* pada siswa.

Persamaan penelitian ini yaitu membahas mengenai *akademik burnout*. Bedanya pada penelitian tersebut tidak diberikan teknik, sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing*.

C. Kerangka Berfikir

Sugiyono mengemukakan bahwasanya kerangka berfikir adalah rangkuman dari hubungan antar variabel yang dikumpulkan dari berbagai teori yang telah diuraikan.²⁷ Variabel yang dimaksud yaitu variabel antara konseling kelompok dan perilaku siswa yang berhubungan dengan *academic burnout*. Layanan konseling kelompok teknik *reframing* ialah bentuk layanan konseling yang dilakukan dalam kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk diskusi dan mengentaskan permasalahan dan pengembangan pribadi termasuk mengurangi *academic burnout*. Dengan konseling kelompok ini setiap orang akan merasa lebih mudah dan fleksibel dikarenakan anggota kelompok adalah teman sebaya dalam konseling kelompok.

Gambar 2.1
Kerangka berpikir dalam penelitian ini.



D. Hipotesis

Masalah penelitian dinyatakan sebagai pertanyaan, dan hipotesis adalah solusi jangka pendek untuk pertanyaan itu. Solusi baru dipandang sebagai sesuatu yang fana karena didasarkan pada teori yang relevan daripada data empiris melalui pengumpulan data. Akibatnya, selain sebagai penjelasan empiris yang didukung oleh data, hipotesis juga dapat dilihat sebagai tanggapan teoretis terhadap rumusan masalah penelitian.²⁸ Berikut adalah hipotesis penelitian ini.

Ha: Terdapat hubungan yang positif antara perilaku *academic burnout* siswa di sekolah dengan layanan konseling kelompok teknik *reframing*.

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). 80-84

²⁸ Sugiyono, , *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). 96

Ho: Tidak terdapat korelasi antara perilaku *academic burnout* siswa di sekolah dengan layanan konseling kelompok teknik *reframing*.

