

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori Terkait Judul

1. Konseling Kelompok Behavioral

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok. Disana ada konselor, dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang minimal jumlahnya dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, terbuka permisif dan penuh keakraban. Disana juga ada pengungkapan masalah klien, permasalahan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menetapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.¹

Prayitno mengemukakan bahwa konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.²

Menurut Suwanto, pendekatan teori konseling behavioral adalah perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian seseorang. Sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Kepribadian seseorang dengan yang lainnya berbeda-beda karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya.³

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa Layanan konseling kelompok behavioral merupakan suatu

¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), 331.

² Prayitno, *Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Buku I-IV)*, (PT Bina Sumber Daya Dipa, 1997), 37.

³ Suwanto I, "Konseling behavioral dengan teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", (*JBKI Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*(1),1, 2016)

proses pemberian layanan bantuan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dari konselor kepada konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu individu mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Didalam proses konseling kelompok, para anggota di sediakan sarana untuk mengungkapkan apa yang sebenarnya mengganggu pikiran mereka, trauma, konflik, dan pengalaman hidup dengan rasa aman, nyaman, dicintai, dan di dengarkan.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.⁴

Prayitno mengemukakan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggungjawab, khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi dan terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.⁵

Peneliti menyimpulkan bahwa tujuan khusus konseling kelompok salah satunya untuk membahas suatu topic yang sedang hangat yang dapat menyebabkan pengembangan wawasan, persepsi, sikap yang mendorong anggota kelompok untuk melakukan tingkah laku yang efektif. Sedangkan secara umum, kegiatan konseling kelompok bertujuan untuk memberikan layanan pencegahan dan penyembuhan kepada anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok.

⁴Nasrina Nur Fahmi dan Selamat, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman", (*Jurnal Hisbah* (13) 1, 2016), 71.

⁵ Prayitno, *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, (Padang: BK FIP UNP, 2012), 152

- c. **Komponen dalam Konseling Kelompok**
Komponen dalam Konseling Kelompok meliputi:
- 1) **Pemimpin Kelompok**
Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional.
 - 2) **Anggota Konseling**
Para anggota konseling dapat beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertatakrama untuk mensukseskan kegiatan kelompok.
 - 3) **Jumlah kelompok**
Banyak sedikitnya jumlah anggota kelompok sangat menentukan efektifitas konseling kelompok. Jumlah terlalu sedikit 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok, demikian juga terlalu banyak akan membuat peserta kurang intensif dan berpartisipasi dalam dinamika kelompok. Karena ideal jumlahnya tidak lebih dari 10 orang.
 - 4) **Homogenitas Kelompok**
Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber- sumber yang variatif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang bervariasi. Anggota yang homogen kurang efektif, sedangkan anggota yang heterogen akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Sekali lagi hal ini tidak ada ketentuan khusus, bisa disesuaikan dengan kemampuan pemimpin konseling dalam mengelola konseling kelompok.
 - 5) **Sifat Kelompok**
Sifat kelompok dapat tertutup dan terbuka. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan terbuka dan tertutup bergantung pada keperluan. Kelompok tertutup maupun terbuka memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing. Kelompok tertutup akan lebih mampu menjaga kohesivitasnya (kebersamaan) daripada kelompok terbuka.

6) Waktu Pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok bergantung pada kompleksitas masalah yang dihadapi kelompok. Menurut Latipun konseling kelompok jangka pendek membutuhkan 8-20 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggu dengan durasinya 60-90 menit.⁶

Dari paparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa komponen konseling kelompok diantaranya adalah pemimpin kelompok yang berupa konselor ahli, anggota konseling atau disebut konseli, jumlah kelompok dimana jumlah tersebut tidak boleh kurang tau lebih karena dapat mempengaruhi efektivitas kegiatan konseling kelompok, homogenitas kelompok atau kelompok yang bervariasi, sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan.

d. Tahap Konseling Kelompok Behavioral

Menurut Tohirin, terdapat beberapa tahapan yang penting untuk diperhatikan, yaitu:

1) Persiapan

- a) Menetapkan waktu dan tujuan
- b) Mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan.

2) Pembentukan

- a) Menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing-masing.
- b) Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan.
- c) Melakukan perkenalan.
- d) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
- e) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok
- f) Menjelaskan asas-asas yang dipedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok.
- g) Melakukan permainan untuk pengakraban

3) Peralihan

- a) Menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok.
- b) Melakukan Tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota.
- c) Menemukan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam layanan konseling kelompok.

⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM press, 2010), 157.

- 4) Kegiatan
 - a) Menjelaskan topic atau masalah yang dikemukakan
 - b) Meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing.
 - c) Membahas masalah yang paling banyak muncul.
- 5) Pengakhiran
 - a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir.
 - b) Penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing kelompok.
 - c) Penyampaian komitmen untuk memegang keberhasilan masalah teman.
 - d) Mengucapkan terimakasih.
 - e) Berdoa menurut agama masing-masing.
 - f) Bersalaman.⁷

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa ada 5 tahapan penting konseling kelompok diantaranya adalah tahap persiapan untuk menetapkan waktu, tujuan dan perlengkapan, tahap pembentukan untuk membentuk kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan atau inti dari kegiatan dan tahap pengakhiran.

e. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota yaitu:

- 1) Asas Kerahasiaan
Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- 2) Asas Kesukarelaan
Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela, tanpa paksaan.

⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 188-189.

- 3) Asas Keterbukaan
Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran.
- 4) Asas Kegiatan
Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- 5) Asas Kenormatifan
Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.
- 6) Asas Kekinian
Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.⁸

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat 6 asas yang harus diperhatikan diantaranya adalah asas kerahasiaan dimana segala sesuatu yang dibahas dalam konseling kelompok tidak boleh diketahui oleh orang lain selain anggota kelompok, asas kesukarelaan dimana anggota kelompok melakukan konseling kelompok atas kemauan sendiri dan tanpa paksaan dari siapapun, asas keterbukaan dimana anggota kelompok saling terbuka, asas kegiatan, asas kenormatifan dimana setiap anggota saling menghormati pendapat satu sama lain, dan asas kekinian dimana masalah yang dibahas adalah masalah yang terbaru atau saat ini.

⁸Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2004), 98.

- f. Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Kelompok⁹
- 1) Aplikasi instrumentasi
Data yang dihimpun atau diperoleh melalui aplikasi instrumentasi dapat digunakan sebagai: (a) pertimbangan dalam pembentukan kelompok layanan konseling kelompok, (b) pertimbangan dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam kelompok layanan konseling kelompok, (c) materi atau pokok bahasan kegiatan layanan konseling kelompok.
 - 2) Himpunan Data
Data dalam himpunan data yang dihasilkan dalam himpunan data yang dihasilkan melalui aplikasi instrumentasi, dapat digunakan untuk merencanakan dan mengisi kegiatan layanan konseling kelompok.
 - 3) Konferensi Kasus
Konferensi kasus dapat dilakukan sebelum kegiatan layanan konseling kelompok dimulai dan dapat juga sebagai tindak lanjut dari layanan konseling kelompok untuk peserta tertentu.
 - 4) Kunjungan Rumah
Untuk melakukan kunjungan rumah, perlu dilakukan persiapan secara baik dengan melibatkan anggota kelompok yang masalahnya dibahas dalam konseling kelompok.
 - 5) Alih Tangan Kasus
Alih tangan kasus ke ahli atau pihak lain yang lebih berwenang atau lebih mengetahui harus sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa dan menurut prosedur yang dapat diterima oleh siswa dan pihak terkait lainnya.
Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa ada 5 Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Kelompok diantaranya adalah aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Pekanbaru: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 183-185

2. Teknik Relaksasi

a. Pengertian Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi adalah suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan serta mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress yang terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu melalui pengendoran otot-otot dan syaraf.¹⁰

Menurut Cormier dan Cormier relaksasi (otot) yaitu usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.¹¹

Jadi, peneliti menyimpulkan bahwa relaksasi merupakan keadaan dimana seluruh anggota tubuh mengalami kondisi yang tenang, sehingga dapat mempengaruhi pikiran yang juga akan menjadi tenang dan tidak tegang.

b. Tujuan Teknik Relaksasi

Relaksasi ini bertujuan untuk membantu klien yang mengalami ketegangan psikis sehingga ketegangan fisik menjadi lebih tenang dan segar, teknik ini dapat membantu klien dalam pegenalan diri secara badaniah dan dapat digunakan untuk membantu klien mengendalikan diri. Mundro dkk mengemukakan bahwa cara ini juga dapat dilakukan terhadap seseorang yang mengalami suatu keadaan yang mengecewakan atau kelelahan jasmani selesai melakukan latihan atau kerja tertentu¹²

Teknik Relaksasi di berikan kepada konseli dengan tujuan untuk melemaskan otot agar konseli dapat rileks dan mengurangi ketegangan sehingga mental/pikiran juga menjadi rileks. Teknik ini juga dapat menambah konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, membangun emosi positif, dan dapat mengurangi kejenuhan.

¹⁰Putri, A. P. K. dan Septiawan, A., "Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menyelesaikan Masalah Matematika", (*Journal of Multidisciplinary Studies*, 2020).

¹¹Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu, *Tehnik dan Laboratorium Konseling*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 1996), 320.

¹² Achmad Suwandi, *Teknik dan Praktik Laboraterium Konseling*, (Bandung: Mujahid Perss , 2017), 115.

Reaksi emosi yang menggelora baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani apabila seseorang merasa rileks pada otot-ototnya.

c. Manfaat Relaksasi

- 1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
- 2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- 3) Mengurangi tingkat kecemasan dan kejenuhan
- 4) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya.
- 5) Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebihan.
- 6) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.
- 7) Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.
- 8) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil dari relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- 9) Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dalam operasi, seperti pada persalinan yang alami, relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga memudahkan pergerakan bayi melalui cervix.
- 10) Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil control yang meningkat terhadap reaksi stress.

11) Meningkatkan hubungan antar personal.¹³

Jadi, Relaksasi memiliki banyak manfaat yang baik bagi tubuh agar dapat rileks dan mengurangi ketegangan sehingga mental/pikiran juga menjadi rileks.

d. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Relaksasi

Gunarsa meringkas beberapa jenis prosedur latihan relaksasi, yakni:

- 1) Mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot
- 2) Klien memulai meregangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”. Peregangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat.
- 3) Klien mengendorkan peregangan dan memulai rileks setelah mendengar perkataan rileks. Suruhlah klien memusatkan pada perasaan rileks sebagai pengganti perasaan tegang. Pakailah ucapan-ucapan yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara langsung, agar merasakan rileks (yang disertai perasaan nyaman) selama kira-kira 30-40 detik.
- 4) Ulangi siklus peregangan-pengendorkan pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit yang lebih banyak untuk merasakan rileks, yakni sekitar 40-50 detik.
- 5) Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak sepenuhnya rileks. Dalam keadaan demikian dapat di ulang.
- 6) Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lainnya akan terpengaruh dan ikut tegang. Karena itu setelah latihan pertama kepada klien dimintanya meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok otot lain tidak berpengaruh.
- 7) Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompokotot yang lain sampai ke-14 otot telah dilakukan ke-14 otot yang dimaksud adalah:
 - a) Yang dominan pada tangan dan lengan.
 - b) Yang tidak dominan pada tangan dan lengan.
 - c) Dahi dan mata.

¹³ Ni Kdk Widari dkk., “Penerapan Teori Konseling RASIONAL Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja”(e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling(2),1, 2014)

- d) Pipi bagian atas dan hidung.
- e) Daggu, muka bagian bawah, leher.
- f) Pundak, punggung bagian atas, dada.
- g) Perut.
- h) Pinggul.
- i) Yang dominan pada paha.
- j) Yang dominan pada kaki.
- k) Yang dominan pada tapak kaki.
- l) Yang tidak dominan pada tapak paha.
- m) Yang tidak dominan pada tapak kaki.
- n) Yang dominan pada tapak paha.¹⁴

Agar tujuan dari teknik relaksasi dapat tercapai, maka harus melewati beberapa tahapan. Tahapan tersebut akan memudahkan klien untuk lebih rileks dengan cara yang efektif.

3. Kejuhan Belajar

a. Pengertian Kejuhan Belajar

Secara harfiah arti kejuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu jenuh juga berarti jemu atau bosan.¹⁵

Kejuhan belajar atau burnout belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar yang mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.¹⁶ Dari pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa ketika siswa tidak mendapatkan kemajuan dari proses belajarnya bahkan prestasi belajarnya menurun, maka tidak menutup kemungkinan hal itu terjadi karena faktor kejuhan.

Burnout adalah reaksi negatif dari individu terhadap tugas-tugas belajar baik sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara

¹⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), 209-211.

¹⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan: Suatu Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995), 165.

¹⁶ IPT. Edi Sutarjo dkk, "Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014", (*E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014)

emosional maupun fisik, sinisme dan ketidakefektifan atau menurunnya prestasi diri.¹⁷

Sedangkan menurut Reber kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.¹⁸ Setiap manusia memiliki kapasitas untuk menerima sesuatu, dalam hal ini pembelajaran. Ketika kapasitas tersebut sudah penuh dan menumpuk, maka disitulah kejenuhan itu muncul. Apabila kapasitas yang sudah penuh itu tetap di paksa untuk menerima pembelajaran, maka siswa tetap tidak akan mampu menerima pelajaran bahkan tidak dapat menemukan inti dari pembelajaran tersebut.

Dari pemaparan diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif serta kehilangan motivasi dalam belajar.

b. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

Adapun aspek-aspek dari kejenuhan dalam belajar :

- 1) Keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Anak yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti : ada anak yang tidak bersedia mengerjakan tugas (PR), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran.
- 2) Keletihan Emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa keletihan, individu akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Individu merasa kosong, kehabisan energy, dan tidak mampu untuk melepaskan keletihannya serta memperbaikinya. Individu kehilangan energy untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. Keletihan ini merupakan reaksi pertama dari stress karena tuntutan pelajaran. Dimana aspek keletihan ini terdiri dari keletihan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, gelisah, apatis terhadap pelajaran,

¹⁷Ipt. Edi Sutarjo dkk, "Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014", (*E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014)

¹⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 179.

terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.

- 3) Tidak mendatangkan hasil, Individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar. Begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.¹⁹

Dari pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kejenuhan belajar ini berdampak sangat buruk bagi perkembangan siswa karena mempengaruhi begitu banyak aspek, baik dari segi mental, fisik, maupun psikis. Selain itu, kejenuhan dalam proses pembelajaran dapat menurunkan prestasi belajar serta berkurangnya motivasi belajar, bahkan hilangnya motivasi belajar.

c. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar

Reber mengemukakan ciri-ciri kejenuhan belajar, yaitu:

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- 2) Sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.²⁰

¹⁹ Ni Kdk Widari dkk., "Penerapan Teori Konseling RASIONAL Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja"(*e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014) 2-3

²⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*,(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 170.

Dari pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa cirri-ciri kejenuhan belajar yaitu tidak adanya kemajuan pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar, sistem akal nya tidak dapat bekerja dengan baik, dan kehilangan motivasi.

d. Faktor Penyebab Kejenuhan

Menurut Muhibbin Syah salah satu faktor utama munculnya kejenuhan adalah keletihan mental. Keletihan mental ini muncul akibat kerja otak yang terganggu. Otak merupakan pusat dari keseluruhan tubuh, jika otak sehat maka akan mendorong kesehatan tubuh serta menunjang kesehatan mental kita. Namun sebaliknya apabila otak terganggu, maka kesehatan tubuh dan mental pun ikut terganggu.²¹

Adapun faktor-faktor yang umumnya menjadi penyebab dari kejenuhan (*burnout*) yaitu cara atau metode didalam mengajar tidak bervariasi, belajar hanya ditempat tertentu, dan secara khususnya yaitu kejenuhan belajar muncul disebabkan karenanya adanya kegagalan yang ditemukan oleh individu dalam mencari makna akan kegiatan yang ia tekuni. Kejenuhan belajar terjadi karena mekanisme stimulus-respon, yakni dimana siswa yang mengalami kejenuhan belajar, mengalami kelelahan baik fisik, emosional, maupun mental yang di akibatkan dari stimulus lingkungan yaitu tuntutan akademis.²²

Berdasarkan pemaparan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar di antaranya keletihan mental, situasi pembelajaran yang monoton atau tidak bervariasi, dan siswa tidak mendapatkan keberhasilan dari sesuatu yang ia tekuni sehingga melahirkan rasa kejenuhan.

e. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Menurut Syah, cara-cara untuk mengatasi kejenuhan belajar, antara lain:

- 1) Melakukan istirahat dan mengonsumsi kanaan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.

²¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 165.

²² Ni Kdk Widari dkk., "Penerapan Teori Konseling RASIONAL Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja"(*e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014) 3.

- 2) Pengubahan atau penjadwalan ulang kembali jam-jam dan hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan anak belajar lebih giat
- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar anak meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya, sampai memungkinkan anak berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar anak merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari sebelumnya..
- 5) Anak harus berniat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.²³

Dari pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa untuk mengatasi kejenuhan belajar, maka hal-hal yang mengenai penyebab-penyebab timbulnya kejenuhan belajar harus di hilangkan. Situasi belajar yang monoton juga harus di perbaiki. Selain itu guru juga ikut berperan dalam mengatasi kejenuhan siswanya dengan cara memberikan motivasi dan stimulus kepada siswa agar lebih giat dalam belajar.

B. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal penelitian yang disusun oleh Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan pada tahun 2016.²⁴

Penelitian yang dilakukan berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA”. Penelitian ini menggunakan one-group pretest posttest design. Pada penelitian ini pretest dilakukan dengan menggunakan skala stress belajar. Kemudian subjek memperoleh treatment teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral selama 6 kali pertemuan. Setelah melakukan treatment subjek mengisi posttest untuk diketahui hasilnya apakah teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stress belajar siswa atau tidak. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang tahun ajaran 2015/2016.

²³ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), 183.

²⁴ Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan, “Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA”, (*Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* (1) 1, 2016), 1-6

Berdasarkan analisis deskriptif pada data kuantitatif dan kualitatif yang menunjukkan perbedaan skor stres belajar pada siswa yang tinggi menjadi rendah dan perubahan pada setiap pertemuan konseling menunjukkan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stress belajar siswa. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui keefektivan teknik relaksasi untuk mengurangi stress belajar siswa SMA. Dalam pengujian hipotesis digunakan skor pretest dan posttest dari subjek penelitian. Penggunaan relaksasi efektif untuk menurunkan stress belajar siswa SMA jika didapatkan skor posttest setelah pemberian *treatment* lebih rendah dari posttest. Berdasarkan hasil penelitian, teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral efektif untuk menurunkan stress belajar siswa, terbukti dari perbedaan skor stress belajar siswa ketika posttest memperoleh skor stress belajar tinggi, kemudian setelah dilakukan *treatment* (perlakuan) skor siswa menjadi rendah.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah sama-sama efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral. Sedangkan perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan obyek stress belajar dan penelitian sekarang menggunakan obyek kejenuhan belajar.

2. Skripsi yang disusun oleh Siti Roihana pada tahun 2019²⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Roihana Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang”. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dengan menggunakan pendekatan pre eksperimental design dengan menggunakan the one group pretest-posttest design. Berdasarkan penelitiannya dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kejenuhan. Hal ini di buktikan berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor kejenuhan sebelum mean pre-test mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 84,9.dan setelah mean post-test mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 47,4.

²⁵ Siti Roihana, *Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Disekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang*, (Pekanbaru: 2019)

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah efektifitas konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang sekarang adalah pada tempat. Penelitian terdahulu dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang. Sedangkan penelitian yang sekarang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Bandungharjo.

3. Jurnal penelitian yang disusun oleh Ipt. edi sutarjo, Dewi Arum WMP. dan Ni.Kt. Suarni pada tahun 2014.²⁶

Penelitian yang dilakukan berjudul “Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain GYM untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data siswa yang kejenuhan belajarnya tinggi kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS 16.0.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain GYM Efektif untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Berdasarkan analisis data dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral teknik relaksasi efektif untuk menurunkan burnout belajar mungkin disebabkan karena konseling behavioral teknik relaksasi adalah suatu treatment pemberian bantuan kepada seseorang guna membantu seseorang tersebut untuk memiliki kesadaran diri dengan cara memberikan perlakuan relaksasi.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah sama-sama Efektivitas teori behavioral teknik relaksasi untuk menurunkan burnout belajar siswa. Sedangkan perbedaannya, teori terdahulu menggunakan tambahan pendekatan Brain Gym. Dan penelitian yang sekarang hanya menggunakan Pendekatan behavioral dengan teknik relaksasi. Perbedaan juga terletak pada subyek. Pada penelitian terdahulu, subyek adalah siswa kelas VIII dan VIII 5 SMP laboratorium Undiksha Singaraja, sedangkan subyek penelitian

²⁶ Ipt. Edi Sutarjo dkk, “Efektivitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014”, (*E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014)

yang sekarang adalah Siswa SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo.

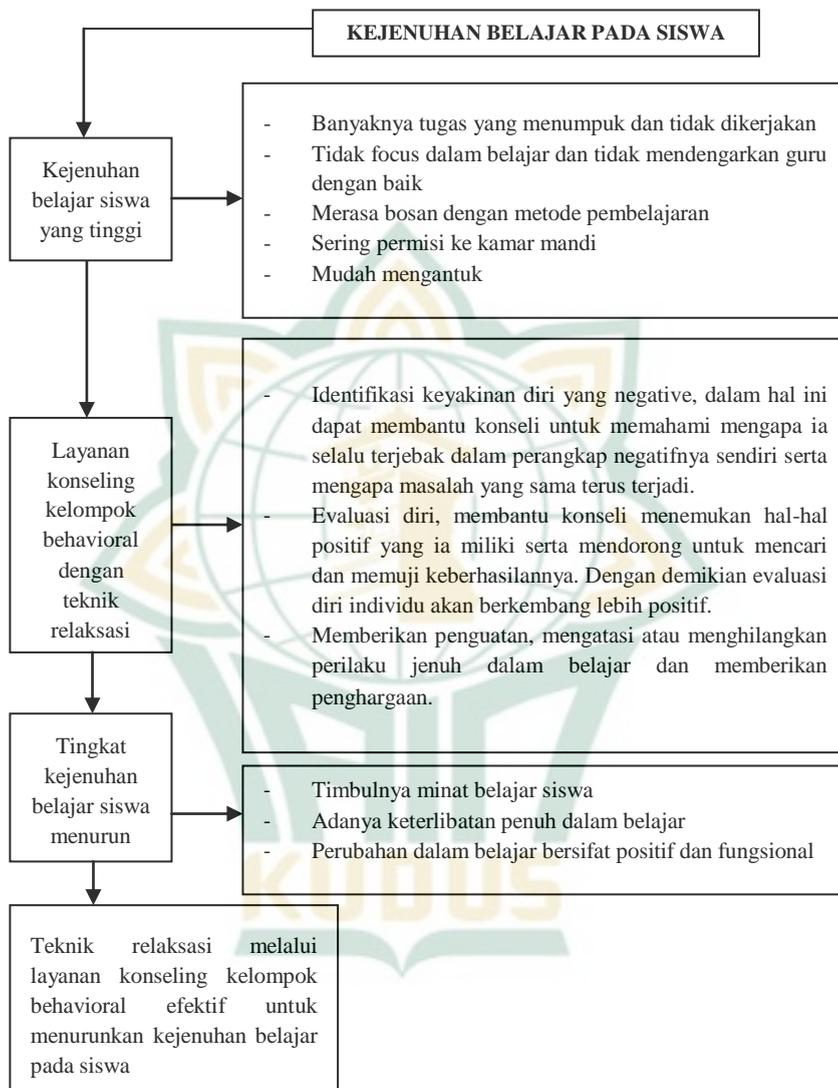
Keterbaruan dari penelitian sebelumnya, peneliti ingin menambahkan terapi tawa kepada klien. Pemilihan terapi tawa dikarenakan tawa memiliki banyak manfaat, baik dari segi emosional maupun fisik, serta yang terpenting terapi tawa menjadi salah satu alternative yan mudah dilakukan oleh semua orang.

C. Kerangka Berpikir

Kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kebosanan yang amat sangat dan malas melakukan hal yang menyangkut tentang belajar sehingga tidak mendapatkan hasil yang didapat dari proses pembelajaran. Kejenuhan belajar berdampak buruk bagi siswa. Timbulnya rasa malas, kehilangan motivasi belajar, serta menurunnya prestasi siswa adalah beberapa dampak yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar. Kejenuhan juga mengakibatkan kelelahan fisik, kelelahan emosi, serta kelelahan kognitif. Jika kejenuhan belajar dibiarkan begitu saja maka kualitas atau output peserta didik pasti akan semakin buruk. Kejenuhan belajar harus segera diatasi. Oleh sebab itu maka dilakukanlah suatu proses konseling kelompok dengan teknik relaksasi agar siswa dapat mengurangi kejenuhan belajar.

Berikut skema kerangka berpikir digunakan peneliti untuk mengatasi kejenuhan belajar:

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang diajukan penulis berkenaan dengan rumusan masalah yang dibuatnya.²⁷ Maka hipotesis tindakan yang penulis ajukan adalah bahwa kejenuhan belajar siswa SMKT Darul Ulum Bandungharjo dapat di atasi dengan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi.

Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut, maka penulis mengajukan hipotesis statistic penelitian sebagai berikut:

1. Ha : Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi Efektif untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa SMKT Darul Ulum Bandungharjo.
2. Ho : Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi Tidak Efektif untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa SMKT Darul Ulum Bandungharjo.



²⁷ Dede Rahmat dan Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Indeks 2012), 35