

BAB II KAJIAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Hallen mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memfasilitasi pembelajaran kolektif konseli dan diskusi tentang subjek yang relevan, memungkinkan individu memperoleh materi baru dari pemimpin kelompok dan meningkatkan pertumbuhan serta pemahaman pribadi mereka.¹

Siregar mengartikan Layanan bimbingan kelompok sebagai wadah bagi konseli untuk berdiskusi serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya melaluhi dinamika kelompok, meliputi permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir. Layanan ini bertujuan guna meringankan masalah yang dialami klien, memastikan mereka mampu menavigasi dinamika kelompok mereka secara efektif.²

Wibowo mengartikan bimbingan kelompok sebagai suatu kegiatan sosial dimana ketua kelompok memberikan informasi serta mengarahkan diskusi guna membantu anggota mencapai tujuan bersama.³ Permendikbud 111 Tahun 2014 mengamanatkan agar konselor mengevaluasi program bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar serta menengah untuk mengetahui keberhasilannya serta menjadi masukan bagi pengembangan program dimasa depan. Amanat ini menghruskan konselor sekolah merencanakan penilaian terhadap program yang telah disiapkannya, yang bisa digunakan sebagai masukan untuk pengembangan program di masa depan. Tugas utama konselor antara lain menilai pelaksanaan program tersebut.⁴

¹ Safri Mardison, "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Sosialisasi Peserta Didik" :33
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/download/945/746>

² Azhar,dkk" Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK" Jurnal Konseling Indonesia 5, No.2 (2020):37

³ Eka Sari Setyaningsih,dkk," Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa" Jurnal Bimbingan Konseling 3, No.2 (2014):77

⁴ Arum Ekasari Putri, "Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling: Sebuah Studi Pustaka" JBKI 4, no.2(2019):39

Brown menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat penting dalam konseling, sehingga membantu konseli memecahkan masalah kedisiplinan melalui dinamika kelompok. Pendekatan ini sangat penting untuk pengembangan dan potensi pribadi serta layanan bimbingan kelompok mengatasi permasalahan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana konstruktif, dipandu oleh seorang pemimpin kelompok. Oleh karena itu, perilaku disiplin sangat menentukan pertumbuhan dan potensi pribadi konseli.⁵

Disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok melibatkan kegiatan kolaboratif antara seorang (konselor) pemimpin kelompok dan (konseli/peserta didik) anggota kelompok, serta memanfaatkan dinamika kelompok seperti mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan atau saran, dan sebagainya, yang mana konselor memberikan informasi berharga guna membantu individu mencapai pengembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir.

2. Tujuan Dan Manfaat Bimbingan Kelompok

Secara general, layanan bimbingan kelompok bertujuan meningkatkan keterampilan sosial, khususnya keterampilan komunikasi, di kalangan siswa. Namun secara khusus tujuannya mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, serta sikap yang mendukung perilaku efektif, dengan fokus pada komunikasi verbal dan non-verbal. Prayitno secara khusus fokus pada bimbingan kelompok untuk:

- a. Mendorong siswa menyuarakan idenya didepan teman-temannya.
- b. Melatih siswa berkomunikasi dan terbuka dalam kelompok
- c. Membantu siswa dalam membina hubungan yang erat baik dengan teman-teman di dalam maupun di luar kelompok.
- d. Melatih pengendalian diri siswa dalam kegiatan kelompok.
- e. Melatih siswa bersikap tenggang rasa dengan oran lain.
- f. Melatih siswa memperoleh keterampilan social
- g. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Selain itu, Prayitno juga menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok agar konseli:

- a. Mampu berbicara di depan umum

⁵ Azhar,dkk” Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK” Jurnal Konseling Indonesia 5, No.2 (2020):37

- b. Mampu berpendapat, seperti mengungkapkan ide, saran, tanggapan, serta perasaan
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang di kemukakannya.
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi.
- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang di rasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Menurut prayitno manfaat bimbingan kelompok perlu mendapatkan penekanan yang sungguh- sungguh. Melalui bimbingan kelompok para siswa:

- a. Memberikan kesempatan luas dalam berpendapat mengenai hal di sekitarnya.
- b. Mempunyai pemahaman objektif, tepat serta luas mengenai berbagai hal.
- c. Menumbuhkan sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan.
- d. Menyusun program kegiatan guna mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
- e. Melaksanakan kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.⁶

3. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Prayitno mengidentifikasi tiga tahapan bimbingan kelompok yang penting untuk mengarahkan, runtut, dan mencapai target suatu proses pelayanan, yakni: tahap Awal, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran”.

a. Tahap Awal

Ialah tahap keterlibatan diri dalam suatu kelompok, dimana para anggota memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan atau harapannya. Setiap anggota diberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok, menjelaskan pengertian, pelaksanaan, dan aturannya. Jika timbul permasalahan pada saat proses implementasi, mereka memahami cara penyelesaiannya. Kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota untuk mencegah orang lain mengetahui permasalahannya. Tahap ini sangat penting

⁶ Safri Mardison, “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Sosialisasi Peserta Didik” :33
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/download/945/746>

untuk memastikan kehidupan kelompok yang lancar dan produktif.

b. Tahap Peralihan

Ialah jembatan antara tahap pertama dan ketiga, dengan beberapa anggota rela memasuki tahap ketiga. Namun, sebagian lainnya mungkin enggan karena kesulitan mencapai jembatan tersebut. Gaya kepemimpinan unik pemimpin kelompok memastikan bahwa anggota dapat melintasi jembatan dengan aman, memungkinkan mereka untuk berpartisipasi penuh dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Ialah tahap inti kegiatan kelompok melibatkan berbagai aspek yang memerlukan perhatian cermat dari pemimpin kelompok. Pemimpin harus sabar, terbuka, aktif, memberikan dorongan dan penguatan dengan tetap penuh empati. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengungkapkan permasalahan atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Permasalahan yang diangkat dapat dibahas secara mendalam, dan seluruh anggota dapat berpartisipasi aktif dalam diskusi, baik itu menyangkut perilaku, pikiran, maupun perasaan. Tahap ini sangat penting untuk kegiatan kelompok yang efektif.

d. Tahap Pengakhiran

Ialah tahap akhir bimbingan kelompok, fokusnya adalah pada pencapaian kelompok, bukan pada jumlah pertemuan. Kegiatan dan hasil sebelumnya harus memotivasi kelompok untuk melanjutkan kegiatan untuk mencapai tujuan bersama. Kelompok bisa memutuskan kapan harus berhenti dan kemudian melanjutkan. Setelah tahap akhir, diskusi harus fokus pada bagaimana anggota kelompok bisa menerapkan pembelajaran dalam suasana kelompok dalam kehidupan sehari-hari.⁷

4. Fungsi dan Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi Layanan bimbingan kelompok mempunyai tiga fungsi yaitu:

a. Berfungsi informatif

Yakni menghasilkan berbagai informasi baik dari pemimpin maupun anggota kelompok.

⁷ Meiske Puluhulawa,dkk,” Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa” Jurnal Bimbingan dan Konseling 4, No.6 (2017):303-305

- b. Berfungsi pengembangan
Yakni secara konsisten, terfokus, serta berjangka panjang dalam hal ini bisa membantu siswa dalam memelihara serta mengembangkan kepribadiannya secara utuh.
- c. Berfungsi preventif dan kreatif
Yakni upaya menghentikan berkembangnya permasalahan dikenal dengan fungsi preventif. Siswa diharapkan menghindari masalah tertentu dalam fungsi ini yang mungkin menghambat pertumbuhannya.

Asas-asas pada layanan bimbingan kelompok sebagai berikut :

- a. Asas kerahasiaan
Anggota kelompok wajib menjaga kerahasiaan informasi apa pun yang dikomunikasikan, terutama yang tidak patur diketahui orang lain.
- b. Asas keterbukaan
Anggota diperbolehkan untuk berbagi pemikiran, perasaan, serta saran tanpa merasa bersalah atau ragu-ragu.
- c. Asas kesukarelaan
Setiap anggota bisa menampilkan diri atas inisiatifnya sendiri tanpa merasa tertekan atau terhina oleh ketua kelompok atau teman lainnya.
- d. Asas kenormatifan
Semua yang dikatakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas Kegiatan
keterlibatan setiap anggota kelompok dalam berbagi pendapat untuk memfasilitasi pencapaian tujuan bimbingan kelompok dengan cepat.⁸

B. Rational Emotive Behaviour Therapy

1. Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy

Teori Keyakinan Reaktif (REBT) Albert Ellis pada tahun 1955 menyatakan bahwa emosi disfungsiional seperti depresi berasal dari keyakinan irasional tentang situasi, bukan situasi itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa emosi yang tidak sehat seperti kecemasan dan perilaku maladaptif berasal dari keyakinan irasional, sedangkan emosi fungsiional yang sehat seperti

⁸ Safri Mardison, “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Sosialisasi Peserta Didik” :33
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/download/945/746>

kekhawatiran dan perilaku adaptif seperti ketegangan berasal dari keyakinan rasional.⁹

W.S. Winkel Rational Emotive Behaviour Therapy ialah metode konseling yang mendorong interaksi antara pemikiran, akal sehat, perasaan, serta perilaku, yang bertujuan untuk mendorong perubahan besar dalam pemikiran dan perasaan, yang mengarah pada perubahan yang sesuai dalam perasaan dan perilaku.¹⁰

Menurut Nelson-Jonew dan Corey mengemukakan bahwa konseling REBT ialah pendekatan perilaku kognitif yang berfokus pada penanganan perilaku bermasalah dikarenakan pemikiran irasional. Hal ini bertujuan untuk membantu klien mengubah pandangan serta keyakinan irasionalnya menjadi rasional, sehingga mendorong realisasi diri yang optimal. Yang melatarbelakangi masalah tersebut yakni keyakinan siswa bahwa mereka akan menghadapi banyak kegagalan dalam pelajaran yang sulit. REBT membantu klien mengubah sikap, cara berpikir, serta persepsi, yang pada akhirnya mengarah pada kinerja akademik yang lebih baik.¹¹

Pendekatan REBT Hude Darwis yakni metode konseling yang mendorong interaksi antara pemikiran, akal sehat, perasaan, dan perilaku, yang bertujuan untuk perubahan besar dalam pemikiran serta perasaan, yang mengarah pada perubahan yang sesuai dalam perasaan dan perilaku.¹²

REBT yakni terapi yang bertujuan menggantikan pemikiran irasional dengan keyakinan irasional, dan melibatkan menyerang, menentang, mempertanyakan, dan mendiskusikan keyakinan tersebut untuk membantu klien menjadi lebih rasional.

⁹ Hasan Bastomi, "Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)" *Journal of Guidance and Counseling* 2, No.2 (2018):28

¹⁰ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institus Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), h.364

¹¹ Laras Melinda Yanti, Salsabila Maharani Saputra, "Penerapan Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *Fokus*, 1, No. 6 (2018):251

¹² Nova Erlina, Devi Novita Sari, "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 03, No.2 (2016):303

2. Konsep-konsep dasar Rational Emotive Behaviour Therapy

Albert Ellis berpendapat bahwa manusia memiliki keunikan dalam kecenderungannya untuk berpikir rasional dan irasional. Pemikiran rasional menghasilkan efektivitas, kebahagiaan, dan kompetensi, sedangkan pemikiran irasional menghasilkan ketidakefektifan. Reaksi emosional dipengaruhi oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari atau tidak, sehingga mengakibatkan hambatan psikologis atau emosional akibat pemikiran yang tidak logis dan tidak rasional, seringkali mengandung prasangka dan emosi pribadi yang tidak rasional.¹³

Pemikiran irasional bermula dari pembelajaran yang tidak logis dari orang tua dan budaya, tercermin dari kata-kata yang digunakan. Sangat penting untuk melawan perasaan negatif dan penolakan diri dengan cara berpikir yang logis dan dapat diterima, menggunakan metode verbalisasi yang rasional. Pikiran dan perasaan yang tidak rasional harus disikapi dengan cara yang rasional.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis: ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). kerangka pilar ini yang kemudian dikenal

- a. *Antecedent event* (A) yakni pengalaman atau paparan luar apa pun yang dialami orang. Peristiwa pendahuluan, seperti informasi yang diperoleh dari fakta, kejadian, Tindakan atau sikap orang lain. *Antecedent event* dalam kehidupan seseorang antara lain perceraian keluarga, kelulusan sekolah, dan seleksi masuk bagi calon karyawan.
- b. *Belief* (B) yakni pendapat, keyakinan, prinsip, atau ekspresi diri seseorang terhadap suatu pengalaman. Orang bisa memiliki dua jenis keyakinan yang berbeda yakni, keyakinan rasional (*irrational belief* atau *iB*). Sistem kepercayaan atau metode berpikir rasional adalah sistem yang masuk akal, cerdas, akurat, dan bermanfaat. Ide atau pola pikir seseorang yang salah, tidak rasional, emosional, dan tidak produktif disebut sebagai keyakinan irasional.
- c. *Emotional Consequence* (C) yakni respon individu berupa kesenangan atau hambatan emosional sehubungan dengan

¹³ Aminah Diniaty, *Teori-teori Konseling*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2007). h. 67

peristiwa yang mendahuluinya (*Antecedent event*) atau dampak emosional sebagai akibatnya (A). keyakinan B, baik yang rB maupun yang iB, merupakan serangkaian faktor perantara yang berkontribusi terhadap hasil emosional, bukan akibat langsung dari A.¹⁴

3. Ciri-ciri Rational Emotive Behaviour Therapy

Peneliti menggunakan teknik REBT yang mempunyai ciri khas yang membedakannya dengan teknik penelitian lainnya yakni:

- a. Konselor berperan lebih aktif dalam membantu klien dengan mengeksplorasi permasalahannya. Mereka harus efektif, mampu menyelesaikan permasalahan kliennya, dan serius dalam mengatasinya. Konselor harus melibatkan diri dalam membantu klien berkembang sesuai keinginannya dan beradaptasi dengan potensinya.
- b. Proses konseling hendaknya dijaga dan diperkaya dengan sikap konselor yang ramah dan hangat, sehingga tercipta lingkungan yang akrab dan nyaman bagi klien, sehingga menjamin keberhasilan dan kenyamanan proses konseling.
- c. Konselor membangun dan memelihara hubungan positif dengan klien untuk membantu mereka mengubah pola pikir irasional menjadi pola pikir rasional.
- d. Konselor seringkali gagal menggali masa lalu klien secara menyeluruh selama proses konseling.¹⁵

4. Teknik-teknik Rational Emotive Behaviour Therapy

REBT menggunakan serangkaian Teknik kognitif serta perilaku yang disesuaikan dengan kondisi klien antara lain:

- a. Teknik-teknik kognitif

Yakni teknik mengubah pandangan klien dalam berfikir. Dewa ketut menerapkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

- 1) Tahap Pengajaran

Konselor secara aktif terlibat dengan klien, memungkinkan mereka untuk mengatasi gangguan emosional mereka secara sugestif melalui penggunaan pemikiran yang tidak logis, sebuah metode yang berbeda dari pendekatan siswa.

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009)

¹⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, h.89

- 2) Tahap Persuasi
Konselor berusaha membujuk klien untuk mempertimbangkan kembali pandangan mereka yang salah, dengan menggunakan berbagai argumen untuk menunjukkan keyakinan klien.
 - 3) Tahap Konfrontasi
Konselor mengarahkan pemikiran tidak logis klien ke arah berpikir logis.
 - 4) Tahap Pemberian Tugas
Konselor menugaskan klien melakukan tindakan dalam kehidupan nyata, seperti bersosialisasi dengan anggota komunitas untuk meringankan isolasi atau membaca buku untuk memperbaiki kesalahan sosial, untuk membantu mereka merasa lebih terhubung dan didukung.
- b. Teknik-teknik Emotif
Yakni teknik mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:
- 1) Teknik sosiodrama
Klien didorong untuk mengungkapkan perasaannya melalui suasana dramatis, sehingga memungkinkan mereka bebas melakukannya secara verbal, tertulis, atau melalui gerakan dramatis.¹⁶
 - 2) Teknik Self Modelling
Klien diinstruksikan untuk berkomitmen pada hubungan konselor-klien untuk meringankan emosi mereka yang mempengaruhi dan untuk menjaga komitmen mereka terhadap konselor.
 - 3) Teknik Assertive Training
Metode ini digunakan untuk menginstruksikan, memotivasi, serta membiasakan klien dengan pola perilaku spesifik yang diinginkan.
- c. Teknik-teknik Behaviouristik
Terapi emosi rasional menggunakan teknik behavioristik untuk mengubah perilaku negatif klien melalui perubahan keyakinan tidak rasional dan tidak logis, dengan fokus pada memodifikasi akar penyebab perilaku negatif mereka. Teknik yang tergolong behaviouristik antara lain:

¹⁶ Rochaman Natawidjaya, “*Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*” (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 288

- 1) Teknik Reinforcement (penguatan)
Reinforcement (penguatan) merupakan teknik mendorong klien untuk mengadopsi perilaku rasional melalui pujian (reward) atau hukuman (punishment) verbal, yang bertujuan mengubah nilai-nilai serta keyakinan irasional, menggantikannya dengan nilai yang positif.
- 2) Teknik social modeling (pemodelan social)
Melibatkan pembentukan perilaku baru pada klien melalui imitasi, observasi, dan adaptasi. Teknik-teknik ini membantu klien hidup dalam sistem model sosial, mengamati serta beradaptasi dengan norma-norma, sambil mengatasi masalah-masalah spesifik yang disiapkan oleh konselor.
- 3) Teknik live models (mode kehidupan nyata)
Menggambarkan perilaku tertentu, khususnya dalam situasi antarpribadi yang rumit seperti percakapan penyelesaian pertanyaan dan interaksi yang kompleks.¹⁷

5. Langkah-langkah Rational Emotive Behaviour Therapy

Guna mencapai tujuan REBT, adapun langkah yang dilakukan konselor antara lain:

- a. Menunjukkan bahwa masalah klien terkait dengan keyakinannya yang tidak rasional, dan nilai-nilai sikapnya berkembang. Sangat penting bagi klien untuk memisahkan keyakinan rasional dan irasionalnya untuk mencapai kesadaran dan meningkatkan kemampuan kognitifnya.
- b. Menyadarkan klien karena gangguan emosi klien masih aktif sehingga menimbulkan pemikiran tidak logis, kalimat-kalimat yang merugikan diri sendiri, dan mengabaikan masa kanak-kanak. Namun, sekadar menunjukkan proses-proses yang tidak logis ini tidaklah cukup untuk menyadarkan mereka.
- c. Mendorong klien untuk mengoreksi pemikirannya yang negatif dan tidak masuk akal dengan mendorongnya untuk meninggalkan ide-ide yang tidak rasional.
- d. Klien didorong untuk menerapkan gaya hidup rasional dan menghindari pemikiran irasional, sehingga mendorong pendekatan hidup yang lebih rasional.¹⁸

¹⁷ Muhammad Surya, “*Teori-teori Konseling*” (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 18

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling*, h. 246

C. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian kejenuhan belajar

Bosan bisa berarti kelelahan atau penuh, dan dalam psikologi dikenal dengan istilah belajar Plateau atau Plateau.¹⁹ Maslach dan Leiter mengidentifikasi kelelahan belajar sebagai akibat dari stres emosional yang terus-menerus dan keterlibatan yang berkepanjangan dalam hubungan antarpribadi, yang dapat menyebabkan kebosanan dan kelelahan.

Cherniss mendefinisikan burnout sebagai penarikan psikologis dari pekerjaan karena stres atau ketidakpuasan yang berlebihan. Kebosanan/kejenuhan belajar adalah perubahan sikap dan perilaku akibat harapan dan tujuan yang tidak realistis, memerlukan interaksi perilaku yang terus-menerus dan tujuan jangka panjang yang sulit dicapai individu. Keduanya dipengaruhi oleh ekspektasi dan tujuan yang tidak realistis.

Ellis berpendapat bahwa kebosanan/kejenuhan belajar disebabkan oleh irasionalitas atau distorsi kognitif dalam persepsi anak terhadap tuntutan akademis. Irasionalitas terkait dengan ego, pikiran, kebiasaan, penghindaran, dan tuntutan. Hal ini dapat bermanifestasi sebagai perasaan sinis terhadap pembelajaran, penundaan, atau keinginan untuk mendapatkan nilai bagus untuk mengesankan orang lain. Pola irasionalitas ini dapat menyebabkan individu mengalami kebosanan/kejenuhan belajar karena merasa kurang pintar atau kurang mempunyai motivasi untuk berprestasi.

Kebosanan/kejenuhan belajar merupakan suatu tekanan fisik dan psikis yang dialami selama proses belajar mengajar. Hal ini ditandai dengan adanya kebosanan/kejenuhan yang intens dan usaha yang terus menerus untuk mencapai hasil yang maksimal, namun seringkali tidak membuahkan hasil yang diharapkan.

2. Kejenuhan Belajar Dalam Perspektif Islam

Sayyid Muhammad Nuh berpendapat bahwa jenuh atau *future* merupakan penyakit ruhani yang menimbulkan kemalasan, kelesuan, dan sikap santai dalam beramal, yang sebelumnya dilakukan dengan semangat, dan efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amal.²⁰

¹⁹ Muhibbin Syah, Psikologi Belajar, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 180.

²⁰ Sayyid Muhammad Nuh. 1993. *Penyebab Gagalnya Dakwah*. Jakarta: Gema Insani Press. hlm. 15

Al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas tentang kebosanan/kejujutan, namun memberikan contoh malaikat menyembah Allah tanpa menyadarinya, seperti terlihat pada Qs. Al-anbiya ayat 20.²¹

وَلَهُ مَنْ فِي السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ وَمَنْ عِنْدَهُ لَا يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَلَا يَسْتَحْسِرُوْنَ (١٩) يُسَبِّحُوْنَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَا يَفْتُرُوْنَ (٢٠)

Artinya: “19. Dan kepunyaan-Nya-lah segala yang di langit dan bumi. Dan malaikat-malaikat yang di sisi-Nya, mereka tidak mempunyai rasa angkuh untuk menyembah-Nya dan tidak (pula) merasa letih. 20. Mereka (Malaikat) selalu bertasbih malam dan siang tanpa merasa future (semangat yang turun).”

Ayat tersebut menggambarkan malaikat-malaikat di sisi Allah SWT yang senantiasa beribadah kepada-Nya, tidak pernah merasa lelah atau letih, serta bekerja tanpa kenal lelah dengan penuh ketaatan dan keikhlasan, menunjukkan kemampuannya tanpa henti.²²

Ayat ini mengajak kita untuk semangat dalam berbuat kebaikan, karena malaikat yang beribadah siang malam pun tidak pernah merasa lelah atau bosan, terus beribadah kepada Allah SWT.

Kebosanan/kejujutan belajar seringkali disebabkan oleh individu yang terburu-buru, seperti yang terdapat pada Qs. Surat Isra' ayat 11 berbunyi:

وَيَدْعُ الْاِنْسَانَ بِالسِّرِّ دَعَاً ؕ اِنَّهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْاِنْسَانُ عٰجُوْلاً (١١)

Artinya : “Dan manusia mendoa untuk kejahatan sebagaimana ia mendoa untuk kebaikan. Dan adalah manusia bersifat tergesa-gesa”²³

Ayat tersebut menyoroti kecenderungan untuk mencapai tujuan sebelum waktunya, yang mengarah pada ketidaksabaran, kemarahan, dan kelupaan. Hal ini dapat mengakibatkan

²¹ Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta : Mushab Ar-Rusydy

²² M. Quraish Shihab.2002. *Tafsir Al-Misbah Volume 15*. Jakarta :Lentera Hati. hlm. 27

²³ Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta : Mushab Ar-Rusydy

perbuatan yang salah, seperti berdoa atau berbuat salah, yang pada akhirnya merugikan diri sendiri dan orang yang dicintai.²⁴

Rasa bosan sering kali dialami oleh individu yang merasa usahanya belum membuahkan hasil, mempunyai ekspektasi yang tinggi, dan tidak sabar sehingga menimbulkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain.

Hadits sering menyebutkan kebosanan/kejenuhan, seperti terlihat pada kisah Abdullah bin Mas'ud yang enggan menambah frekuensi belajar siswa karena keenggannya mengikuti metode pengajaran Nabi. Sahih Imam Muslim (no.7307) juga memuat sejarah Shaqiq.

قَالَ كَانَ عَبْدُ اللَّهِ يُذَكِّرُنَا كُلَّ يَوْمٍ حَمِيسٍ فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ إِنَّا نُحِبُّ حَدَّ حَدِّ يَتْلُكَ وَنُشْتَهِيهِ وَ لَوْ دِدْنَا أَنَّكَ حَدَّ نُنْتَنَا كُلَّ يَوْمٍ .
 إِنَّ رَسُوْلَ اللهِ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ . يَتَخَوُّنَا بِالْمَوْعِظَةِ فِي الْأَيَّامِ كَرَاهِيَةَ السَّأْمَةِ عَلَيْنَا

Artinya : “Adalah Abdullah bin Mas'ud t memberikan pelajaran kepada kami setiap hari kamis, ada salah seorang yang berkata kepadanya : ‘wahai Abu Abdur Rokhman, kami menyukai pelajaranmu dan kami biasa menghadirinya, kami sangat mengharapkan agar engkau berkenang menyampaikannya setiap hari’. Ibnu Mas'ud t menjawab : ‘tidak ada yang membuatku keberatan untuk menyampaikan pelajaran kepada kalian, selain akau khawatir kalian akan bosan, sesungguhnya Rasulullah r mengatur penyampaian nasehatnya pada hari tertentu, khawatir akan membuat kami jenuh”.

Terdapat juga Hadits lain yang menjelaskan tentang kejenuhan belajar yakni :

Mujahid Abdillah bin Amr, Rasulullah SAW, menyatakan bahwa setiap amal mempunyai masa aktivitas dan masa jenuh, dan siapa yang bosan membawanya ke arah Sunnah maka ia akan mendapat hidayah. Namun, siapa pun yang bosan

²⁴ M. Quraish Shihab.2002. *Tafsir Al-Misbah Volume 7*. Jakarta :Lentera Hati. hlm. 39

akan mengarah pada aktivitas lain, sehingga berujung pada kehancuran, seperti yang diungkapkan HR. Al-Baihaqi.²⁵

Hadits-hadits menyebutkan bahwa setiap kegiatan mempunyai masa kesibukan dan kejenuhan, dan belajar yang terus menerus dan tidak berubah-ubah dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada diri seorang anak, seperti menjadi malas, bosan, depresi, letih, dan lemas.

3. Indikator Kejenuhan Belajar

schaufeli enzmann menyatakan indicator kejenuhan belajar ada 4 yakni kelelahan fisik, psikis, indra, dan lingkungan belajar.

- a. Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, jantung berdebar-debar, nyeri otot saat mengikuti pelajaran, dan gangguan kesehatan berlebihan saat diberi tugas sekolah.
- b. Kelelahan psikologis ditandai dengan perasaan depresi, sedih, kelelahan emosional, perubahan suasana hati, penurunan kendali emosi, ketakutan yang tidak jelas, peningkatan ketegangan, dan kecemasan.
- c. Kelelahan indra meliputi, lelah pada bagian indra mata, telinga dan sendi-sendi lainnya.
- d. Lingkungan belajar yaitu meliputi, segala sesuatu yang ada di alam sekitar yang mempengaruhi proses dan hasil belajar anak.

4. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar

Berikut ada beberapa factor yang menyebabkan kejenuhan yaitu:

- a. Karena anak seringkali mengalami kecemasan akibat potensi dampak negatif dari kelelahan itu sendiri.
- b. Karena anak-anak seringkali merasa cemas terhadap standar yang tinggi pada bidang studi tertentu, terutama ketika mereka merasa bosan mempelajari mata pelajaran tersebut.
- c. Karena anak-anak saat ini menghadapi lingkungan kompetitif yang membutuhkan lebih banyak kerja intelektual karena situasi persaingan yang ketat.
- d. Karena anak-anak sering kali percaya pada pencapaian prestasi akademis yang optimal, namun mengevaluasi

²⁵ Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal, (kairo, Dar Al-Fikr, Jilid II), hlm. 210

pembelajarannya sendiri berdasarkan ketentuan yang ditentukan sendiri.²⁶

Faktor penyebab kejenuhan belajar anak menurut Hakim:

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.

Kebanyakan anak tidak menyadari bahwa cara belajarnya dari SD hingga Perguruan Tinggi tetap sama, seperti belajar hafalan dan hanya fokus pada kegiatan untuk ujian atau ulangan saja.

- b. Belajar hanya di tempat tertentu.

Belajar di lokasi tertentu, seperti meja, kursi, dinding, dan kondisi ruangan yang tidak berubah-ubah, dapat menimbulkan kebosanan/kejenuhan belajar.

- c. Suasana belajar yang membosankan.

- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Proses berpikir manusia, seperti halnya aktivitas fisik, dapat mengakibatkan kegagalan dalam belajar sehingga memerlukan istirahat dan penyegaran. Kebosanan dapat diwujudkan dalam bentuk keengganan, kelesuan, dan kurangnya semangat, namun siswa tersebut tetap memiliki kemauan dan tekad yang kuat untuk belajar, meskipun berpotensi mengalami kekalahan dan membutuhkan penyegaran.²⁷

5. Gejala-gejala Kejenuhan Belajar

Hakim mengidentifikasi gejala umum kebosanan belajar, antara lain rasa enggan, malas, lesu, dan kurang semangat belajar.²⁸

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri kemajuan belajar sebagai berikut:

- a. Anak-anak yang bosan dengan proses belajarnya merasa pengetahuan dan keterampilannya tidak bertambah sehingga mereka beranggapan bahwa waktu belajarnya terbuang percuma. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak mampu dalam pembelajarannya.
- b. Kemajuan belajar anak terhambat karena ketidakmampuan sistem intelektualnya dalam mengolah informasi atau pengalaman, karena ia berada dalam keadaan bosan sehingga

²⁶ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h.181.

²⁷ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (ttp.: tnp., t.t), h.63.

²⁸ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 63.

menghambat kemampuannya dalam mengolah informasi dan pengalaman baru.

- c. Rasa bosan dapat mengakibatkan hilangnya motivasi dan konsolidasi pada anak sehingga menyebabkan kehilangan semangat dalam meningkatkan pemahaman terhadap pelajaran.

6. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan suatu kondisi psikologis yang wajar menimbulkan rasa bosan dalam beraktivitas sehari-hari. Hal ini bisa disebabkan oleh aktivitas yang monoton, kurang bervariasi, atau rutin. Mengatasi rasa bosan bisa dilakukan dengan mengikuti tips berikut ini:

- a. Istirahat serta mengonsumsi makanan dan minuman bergizi dalam jumlah yang cukup.
- b. perubahan atau penjadwalan ulang hari belajar untuk mendorong siswa belajar lebih rajin.
- c. Mengatur dan mengubah Kembali lingkungan belajar dengan menentukan kembali posisi berbagai barang seperti meja tulis, lemari, rak buku, dan perlengkapan belajar, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih menyenangkan.
- d. Memotivasi serta stimulasi anak guna lebih giat belajar daripada sebelumnya.
- e. Anak hendaknya aktif dalam belajar, tidak menyerah atau berdiam diri, karena setiap individu mempunyai ambang batas kebosanan dan karakter yang unik terhadapnya.
- f. Adanya dukungan social, Sarason mengartikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain, baik secara sadar maupun tidak sadar. Gottlieb, sebaliknya, mengartikan dukungan sosial sebagai dukungan emosional, termasuk informasi verbal atau non-verbal, nasihat, bantuan nyata, atau tindakan dari orang lain.²⁹

Peran konselor dalam mengatasi kejenuhan belajar memang sangat penting, tetapi keterlibatan orang tua juga dapat membantu anak untuk mengatasi kejenuhan belajar. Dengan adanya dukungan dari orang tua, anak mendapatkan kenyamanan, kepedulian, penghargaan, nasehat, informasi yang berguna sehingga dapat membentuk, membina, dan mengarahkan anak menuju tujuan hidupnya. Rosyidah mengartikan dukungan orang tua sebagai

²⁹ Muhibbin Syah, Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), h.166.

bantuan yang diberikan orang tua kepada anaknya, guna menciptakan kenyamanan, mengurangi tekanan, dan memotivasi anak dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, sehingga menumbuhkan rasa motivasi.³⁰

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu, yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, berfungsi sebagai bahan acuan bagi peneliti yang akan datang dan menjadi bahan perbandingan. Beberapa contoh penelitian terdahulu yang dijadikan bahan referensi dan perbandingan antara lain:

1. Skripsi yang disusun oleh Moh Agus Rohman tahun 2018 yang berjudul “Kejenuhan Belajar Pada siswa di Sekolah Dasar Full Day School”(studi pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).³¹ Skripsi ini berisi tentang aspek dan faktor tentang kejenuhan belajar. Perbedaan dengan skripsi yang akan diteliti adalah waktu dan tempat yang berbeda. Dalam penelitian terdahulu ini menggunakan siswa Sekolah Dasar (SD) sebagai objek dalam penelitian, sedangkan penelitian yang akan dibuat menggunakan subjek anak di panti asuhan.
2. Skripsi yang disusun oleh Yuni Indah Pratiwi tahun 2021 yang berjudul “Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar” (studi pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh)³² dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada pendekatan konseling dan objek penelitian, yaitu menggunakan pendekatan Rational emotive behaviour therapy, sedangkan perbedaan peneliti yang akan diteliti yaitu terletak pada layanan konseling dan tempat penelitian. Penelitian yang akan diteliti menggunakan layanan konseling kelompok dan dilaksanakan di panti asuhan, sedangkan penelitian terdahulu

³⁰ Fredericksen Victoranto Amseke, “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi”, Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, Vol. 1 No.1(2018), hal.69

³¹ Moh Agus Rohman, “Kejenuhan Belajar Pada siswa di Sekolah Dasar Full Day School” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,2019)

³² Yuni Indah Pratiwi, “Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh,2021)

- (tersebut) tidak menggunakan layanan konseling dan dilaksanakan di sekolah.
3. Skripsi yang disusun oleh Rizka Mianti tahun 2019 yang berjudul “Penggunaan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Menurunkan Burnout Belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba” (studi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).³³ Skripsi ini berisi tentang menurunkan Burnout belajar pada siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba. Perbedan dengan skripsi yang akan di teliti ini adalah waktu dan tempat yang berbeda. Dalam penelitian terdahulu ini menggunakan siswa SMA sebagai subjek penelitian, sedangkan yang akan dibuat menggunakan subjek anak panti asuhan.
 4. Jurnal yang disusun oleh Husrin konadi, Mudjiran dan Yeni Karneli tahun 2017 yang berjudul “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive behaviour therapy melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi stress Akademik siswa” (studi terhadap mahasiswa konselor Universitas negeri Padang).³⁴ Jurnal ini berisi tentang bimbingan kelompok untuk mengatasi stress pada akademik siswa dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behaviour therapy. Perbedaan dengan skripsi yang akan dibuat adalah letak permasalahan. Dalam penelitian terdahulu hanya memnyebut pelaksanaan Rational Emotive behaviour therapy dalam membantu mengurangi stress, sementara dalam penelitian yang akan dibuat ini menyebutkan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy untuk mengurangi kejenuhan belajar pada anak pati asuhan.

E. Kerangka Berpikir

Pembelajaran merupakan aspek penting dalam pendidikan, yang bertujuan untuk membantu anak mencapai nilai dan mengoptimalkan bakatnya. Namun kegiatan belajar dapat menimbulkan rasa bosan dan stres sehingga berdampak negatif

³³ Rizka Mianti “Penggunaan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Menurunkan Burnout Belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri ! Bangun Purba” (Skripsi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2019)

³⁴ Husrin Konadi, Mudjiran & Yeni Karneli, “efektivitas pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy melalui Bimbingan kelompok untuk Megurangi Stres akademik Siswa,” Universitas Negeri Padang” Jurnal Konselor vol.6 no.4 (2017)

terhadap prestasi belajar. Oleh karena itu perlu adanya pengobatan guna mencegah serta mengurangi rasa bosan pada anak, mencegah stres dan menurunnya prestasi. Pendekatan ini memastikan kemampuan anak dioptimalkan dan pengalaman belajar mereka menyenangkan dan produktif.

Penelitian ini mengeksplorasi penggunaan terapi perilaku rasional emotif REBT guna mengurangi kebosanan belajar anak. REBT bertujuan untuk mengubah pola pikir dan persepsi anak, mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional. Peneliti bertujuan menggunakan pendekatan ini untuk membantu anak mengatasi kebosanan/kejuhan belajarnya.

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

