

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Teori-teori yang terkait dengan judul

#### 1. Guru BK dengan Pendekatan Bimbingan Kelompok

##### a. Pengertian Guru BK dengan Pendekatan Bimbingan Kelompok

Guru adalah pendidikan profesional, karena tanggung jawab pendidikan dibebankan pada guru. Untuk itu, guru harus menguasai materi pelajaran serta metode yang tepat dalam proses pembelajaran. Sehingga apa yang diajarkan dapat mudah dipahami dan diterapkan oleh peserta didik.

Zakiah Daradjat mengemukakan bahwasanya peran seorang guru bukan hanya sebagai seorang pengajar, namun guru juga memiliki tugas sebagai pendidik baik didalam maupun diluar sekolah.<sup>1</sup> Sedangkan Oemar berpendapat bahwa, guru adalah seseorang yang dapat dijadikan model bagi peserta didik yang dapat memberikan nasihat serta petunjuk yang bermanfaat bagi peserta didik, menguasai teknik-teknik bimbingan dan konseling serta dapat menyusun evaluasi dalam kemajuan belajar peserta didik<sup>2</sup>

Guru berperan menjadi sosok orangtua kedua bagi peserta didik disekolah. Peserta didik seharusnya dianggap sebagai anak didik sebagaimana peran orangtua ketika dirumah yang memberikan pembelajaran yang bermanfaat bagi kehidupan mereka kelak. Profesi seorang guru apabila hanya dijadikan sebuah pekerjaan merupakan sesuatu yang mudah dilakukan, sebab guru sebagai profesi hanya sebatas menyampaikan materi berdasarkan kurikulum yang ada. Berbanding terbalik dengan guru sebagai pendidik, sebab seorang guru harus mampu memberikan pendidikan serta contoh yang baik bagi peserta didik supaya dapat berguna bagi kehidupan jangka panjang.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), 39.

<sup>2</sup> Oemar Walgito, *Bimbingan dan Konseling* (Studi dan Karier) (Yogyakarta: Andi, 2010), 6.

<sup>3</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 2.

Bimbingan merupakan terjemahan dari kata *guidance*, yang berasal dari kata *guide* yang artinya menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, mengatur, mengarahkan, dan memberikan nasihat.<sup>4</sup> Moh Surya menuturkan pengertian bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan terus menerus dan sistematis dari membimbing (konselor) kepada yang dibimbing (konseli) supaya tercapai kemandirian dalam pemahaman, penerimaan, pengerahan dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian dengan lingkungan.<sup>5</sup>

Konseling secara etimologis/istilah berasal dari bahasa latin yaitu "*consilium*" yang artinya "menerima" atau "memahami".<sup>6</sup> Secara terminologi, konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (konseli) yang sedang mengalami masalah agar masalah konseli dapat teratasi.

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang bersifat pribadi, yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap konseli supaya konseli mampu memahami diri sendiri serta lingkungannya. Sehingga dia mampu membuat keputusan serta menentukan tujuan berdasarkan hal yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>7</sup>

Sebagaimana dapat kita temukan pada firman Allah SWT dalam surah Yunus ayat 57.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ

لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu,

<sup>4</sup> Siti Aisyah, *Perkembangan Peserta Didik & Bimbingan Belajar* (Yogyakarta, CV Budi Utama, 2015), 66.

<sup>5</sup> Hibana Sirahman, *Bimbingan dan Konseling Pola I* (Yogyakarta: Uci Press, 2003), 13.

<sup>6</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), 99.

<sup>7</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), 10.

penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”

Berdasarkan ayat di atas tujuan dan tugas dari bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan dimaksudkan membantu setiap individu dalam mencapai kesuksesan belajar baik secara akademik maupun non-akademik, serta membentuk kepribadian yang berguna dalam kehidupan sosial yang berpendidikan. Guru bimbingan dan konseling juga dapat berperan sebagai *role-model* yang dapat dijadikan panutan serta dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik sesuai dengan tingkat pemahaman yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik.<sup>8</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling adalah guru yang bertugas memberikan bantuan dan layanan kepada konseli agar peserta didik dapat menganalisis dan memecahkan masalahnya sendiri. Guru bimbingan dan konseling harus bisa mengetahui dan memahami sifat-sifat individu peserta didik sebelum konselor memberikan bantuan.

Nurihsan menjelaskan pemberian layanan bimbingan kelompok merupakan usaha yang dilakukan untuk mencegah terjadinya kesulitan masalah agar masalah tersebut tidak mengganggu peserta didik dalam waktu yang lama. Kegiatan bimbingan kelompok sendiri terdiri dari beberapa hal yang berkenaan dengan masalah belajar, karier, pribadi, dan masalah sosial yang disajikan dalam bentuk pemberian materi. Prayitno menjelaskan pemberian layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam bentuk kelompok yang sebelumnya telah direncanakan oleh guru bimbingan dan konseling dengan tujuan supaya peserta didik mampu mengambil keputusan yang tepat.<sup>9</sup> Berdasarkan pendapat tersebut dengan adanya kegiatan

---

<sup>8</sup> Haris Haris, Budi Haryanto, dan Renny Oktafia *Pengelolaan dan Peran Bimbingan dan Konseling dalam Lembaga Pendidikan untuk Pengembangan pribadi Siswa*. (Vol.6 : Conference of Management of Islamic Education Leadership in The Era of Revolution 4.0. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. 2020)

<sup>9</sup> Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016), 134-135.

bimbingan kelompok, peserta didik diharapkan mendapat berbagai informasi yang bermanfaat dari anggota lain yang juga turut berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh pemimpin kelompok. Informasi yang dimaksud yaitu mengenai pengalaman-pengalaman peserta didik itu sendiri dengan materi yang diberikan oleh pemimpin kelompok, sehingga peserta didik dapat bertukar informasi dan mendiskusikan hal tersebut sesuai dengan pemahaman yang mereka dapatkan dari pengalaman yang telah ada. Kemudian anggota kelompok dan pemimpin kelompok dapat bersama-sama memecahkan permasalahan yang nantinya dapat memberi pemikiran baru dengan lebih sederhana.

Menurut Wibowo, bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang menjadikan seorang pimpinan kelompok sebagai seseorang yang menyediakan berbagai informasi serta memimpin diskusi yang dilakukan bersama anggota kelompok, sehingga anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama.<sup>10</sup> Shertzer dan Stone menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses dimana seorang konselor terlibat di dalam suatu hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang sama dengan tujuan membantu siswa dalam memecahkan masalah.<sup>11</sup> Dengan diadakannya diskusi yang diatur oleh pemimpin kelompok, peserta didik diharapkan dapat berperan aktif dan mampu menguasai permasalahan serta menuangkan pendapat mereka mengenai informasi yang telah diberikan oleh pemimpin kelompok. Sehingga peserta didik dapat lebih mengerti mengenai permasalahan yang sedang didiskusikan bersama dengan anggota kelompok lain.

Romlah mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan teknik bimbingan yang bertujuan memberikan bantuan terhadap individu dalam mengembangkan kemampuan diri secara maksimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan

---

<sup>10</sup> Mungin Edi Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan* (Semarang: UNNES Press, 2005), 17

<sup>11</sup> Mochamad Nursalim da Suradi, *Layanan Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2002), 72

dilaksanakan dalam suasana kelompok. Sedangkan menurut Sukardi, layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memberikan informasi-informasi yang berguna bagi peserta bimbingan kelompok dengan berbagai narasumber yang berbeda-beda (terutama guru pembimbing) serta memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari sebagai individu maupun pelajar, anggota masyarakat dan keluarga.<sup>12</sup>

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam suatu kelompok dalam menyusun rencana atau mengambil keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok adalah salah satu teknik bimbingan untuk mencegah timbulnya masalah pada peserta didik. Gazda mengemukakan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan di kelas dengan jumlah siswa antara 20-35 orang.<sup>13</sup> Bimbingan kelompok juga diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru kepada peserta didik mengenai permasalahan yang ada sehingga peserta didik tidak merasa tertekan dan mampu mengatasi permasalahan yang ada berdasarkan kemampuan yang mereka miliki serta dapat merealisasikan apa yang telah mereka dapatkan selama kegiatan bimbingan kelompok. Dengan bimbingan kelompok juga diharapkan peserta didik dapat melatih pengalaman interaksi sosial mereka dengan bertemu orang-orang yang sebelumnya belum diketahui dan mampu mengambil sikap yang tepat sehingga dapat menjalin hubungan yang baik dalam masyarakat.

#### **b. Pendekatan Bimbingan dan Konseling Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah individu dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.<sup>14</sup> Adapun pelaksanaan bimbingan

---

<sup>12</sup> Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling* (Yogyakarta : CV Budi Utama, 2019), 332.

<sup>13</sup> George Michael Gazda, *Group Prosedur with Children: A Developmental Approach, dalam Ohl-sen (Ed), Counseling Children in Group: A Forum* (New Jersey Pranfice Hall, 1999), 109.

<sup>14</sup> Puji Nitis Kusumawati dan Yusuf Zakarias Manutede, "Pendekatan Bimbingan Kelompok Tehnik Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial pada

kelompok yang diharapkan dalam teknik bimbingan kelompok, antara lain:

- 1) Anggota bimbingan kelompok diharapkan mampu menjelaskan setiap permasalahan sesuai dengan kesempatan yang diberikan oleh pemimpin.
- 2) Anggota kelompok diharapkan mampu memberikan pandangan tentang suatu masalah yang tengah dikemukakan serta memberikan alternatif solusi secara pribadi mengenai masalah tersebut.
- 3) Berbagi pengalaman dalam pemecahan masalah tertentu.
- 4) Tumbuhnya rasa saling kepedulian antar anggota kelompok serta saling menghargai pendapat setiap anggota kelompok.
- 5) Menunjukkan sikap toleran dan pandangan terbuka terhadap pendapat dari anggota kelompok yang lain.<sup>15</sup>

Proses layanan bimbingan kelompok memiliki tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno ada empat tahapan, yaitu:

- 1) Tahap pembentukan  
Tahap ini merupakan tahap pengenalan, pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan serta harapan-harapan yang ingin dicapai oleh masing-masing anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang bimbingan kelompok sehingga setiap anggota kelompok tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok dilakukan serta aturan dalam sebuah bimbingan kelompok. Serta asas kerahasiaan supaya apapun yang terjadi atau dibicarakan dalam bimbingan kelompok hanya diketahui oleh anggota kelompok saja.

---

Anak-anak di Panti Asuhan Sejahtera Tobelo Kabupaten Halmaheru Utara” *Jurnal UNERA* Volume 7, Nomor 2, ISSN 2086-0404, 78

<sup>15</sup> Ririanti Rachmayanie dkk, *Pengantar Pelaksanaan Praktik Pengajaran di Sekolah Bimbingan dan Konseling di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020),64.

- 2) Tahap peralihan  
Tahap kedua, pemimpin kelompok dipilih langsung oleh anggota kelompok dengan sukarela dan kemauan pribadi tanpa adanya paksaan, memberikan penawaran serta mengamati setiap anggota kelompok apakah sudah siap melaksanakan kegiatan selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.
- 3) Tahap kegiatan  
Tahap ketiga ini setiap anggota kelompok diberikan kebebasan dalam menentukan topik permasalahan yang akan dibahas, kemudian menetapkan masalah atau topik yang telah disetujui sebelumnya, anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas, kegiatan selingan. Tujuan dari kegiatan tersebut supaya permasalahan dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok menjadi lebih jelas. Kemudian permasalahan dapat dibahas secara tuntas dengan partisipasi anggota secara aktif dan dinamis.
- 4) Tahap pengakhiran  
Tahap keempat atau tahap akhir ini pemimpin kelompok menjelaskan kepada setiap anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin dan anggota kelompok dapat mengemukakan kesan dan hasil dari kegiatan bimbingan kelompok, membahas kegiatan lanjutan, serta mengemukakan pesan dan harapan. Kegiatan tahap akhir ini dipusatkan pada pemahaman pada para anggota kelompok apakah mampu menerapkannya pada kehidupan nyata sehari-hari.<sup>16</sup>

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok diharapkan para anggota kelompok dapat menumbuhkan rasa saling peduli satu sama lain dan saling menghargai pendapat setiap anggota kelompoknya. Tahapan-tahapan yang harus dilalui dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok antara lain, yaitu tahapan

---

<sup>16</sup> Yarmis Syukur dkk, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Malang: CV Irdh, 2019), 95-98.

pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran

**c. Komponen Pendekatan Bimbingan Kelompok**

Prayitno menjelaskan bahwa bimbingan kelompok berperan dua pihak yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.<sup>17</sup>

1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok (PK) merupakan seorang yang berprofesi sebagai konselor yang teruji dan memiliki wewenang dalam menjalankan proses konseling secara professional. Sesuai dengan layanan konseling secara umum, seorang pemimpin kelompok diharuskan memiliki keterampilan dalam menjalankan kegiatan layanan bimbingan kelompok. Tugas seorang pemimpin kelompok adalah memastikan anggota kelompok mendapatkan bimbingan dan pengarahan sehingga peserta didik mampu berperan aktif dalam bimbingan kelompok serta membatasi topik yang dibahas dan mengontrol peserta didik supaya tidak keluar terlalu jauh dari topik yang dibicarakan serta memastikan peserta bimbingan kelompok tetap mendapatkan kebebasan mereka dalam menyampaikan pendapat.

2) Anggota Kelompok

Anggota kelompok adalah peserta didik yang sebelumnya telah dipilih secara acak sebelum kegiatan layanan bimbingan kelompok dilakukan berdasarkan permasalahan dalam belajar. Anggota kelompok memiliki peranan yang besar terhadap hidupnya bimbingan kelompok yang dilakukan, sebab anggota kelompok merupakan pusat utama dalam bimbingan kelompok tersebut. Keaktifan dari bimbingan kelompok dapat dilihat dari seberapa aktif anggota kelompok dalam berdiskusi.

Seorang konselor bertindak sebagai fasilitator (pemimpin kelompok) secara langsung dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok yang telah dibentuk. Durasi untuk kegiatan layanan bimbingan kelompok sendiri berkisaran selama satu atau dua jam, tergantung dengan

---

<sup>17</sup> Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta:Rineka Cipta,2004), 4.

topik dan tingkat keaktifan dari setiap anggota. Layanan bimbingan kelompok bersifat berkesinambungan, jadi bukan hanya dalam satu waktu layanan melainkan terjadi dalam beberapa layanan hingga tercapai kemandirian dalam diri setiap anggota kelompok.

Sedangkan jenis kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara kelompok dibedakan menjadi dua jenis yaitu kelompok tugas dan kelompok bebas. Kelompok bebas adalah kelompok layanan bimbingan kelompok yang memiliki kebebasan dalam menentukan topik pembahasan yang akan didiskusikan, baik topik tersebut berasal dari anggota kelompok sendiri ataupun dari guru BK. Sedangkan kelompok tugas adalah kelompok layanan bimbingan kelompok yang sebelumnya sudah mendapatkan topik pembahasan yang akan didiskusikan dari guru BK, dan untuk seterusnya anggota kelompok mengikuti arahan dari guru BK selaku pemimpin kelompok dalam menyampaikan pandangan mereka terhadap topik yang telah ditentukan<sup>18</sup>

#### **d. Manfaat Pendekatan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok memiliki banyak manfaat yang dapat diambil oleh setiap peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan layanan tersebut, seperti penjelasan yang disampaikan oleh Sukardi yaitu :<sup>19</sup>

- 1) Setiap anggota kelompok memiliki kesempatan yang sama dalam menyampaikan pendapat mereka berdasarkan topik yang telah ada serta peserta bimbingan kelompok memiliki kebebasan dalam menyampaikan seputar permasalahan yang timbul disekitar lingkungan mereka.
- 2) Pemahaman yang dimiliki oleh peserta bimbingan kelompok menjadi lebih objektif, tepat sasaran, serta cukup mendalam terhadap permasalahan yang tengah didiskusikan.

---

<sup>18</sup> Sri Narti, Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Diri Siswa, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 25

<sup>19</sup> Dewa Ketut Sukardi, Pedoman Praktis Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 67.

- 3) Meningkatkan kepedulian anggota kelompok terhadap diri mereka sendiri serta lingkungan sekitar mereka, sesuai dengan topik pembahasan yang telah ada.
- 4) Program kegiatan yang dijalankan menjadi lebih terstruktur sebab peserta sudah dapat memilih antara yang baik dengan yang buruk.
- 5) Adanya aksi nyata dari peserta bimbingan kelompok serta program yang disusun sejak awal mulai membuahkan hasil.

Dengan manfaat yang diterima peserta didik melalui bimbingan kelompok diharapkan peserta didik mampu lebih percaya diri dan tidak mudah terbebani dengan setiap permasalahan yang tengah mereka hadapi, serta tetap mempertahankan sikap kemandirian yang dimiliki oleh peserta didik.

Manfaat dari bimbingan kelompok juga dikemukakan oleh Winkel dan Hastuting yaitu adanya kontak langsung dengan banyak peserta didik, peserta didik mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan, peserta didik sadar terhadap masalah yang dihadapi, penerimaan peserta didik terhadap diri sendiri setelah sadar bahwasanya bukan hanya dirinya sendiri yang menghadapi masalah yang sama, serta keberanian peserta didik dalam mengemukakan pandangannya bila berada dalam kelompok.<sup>20</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya manfaat yang diberikan melalui bimbingan kelompok dalam mengatasi permasalahan belajar peserta didik sangat kompleks. Mulai dari memahami dan menyelesaikan setiap permasalahan yang ditimbulkan dalam belajar, interaksi antar peserta didik guna bertukar pemikiran dan pendapat mengenai masalah yang sama, melatih peserta didik dalam mengemukakan pendapat berdasarkan pemikiran dari diri mereka sendiri, menjadikan peserta didik lebih berani dalam menghadapi tantangan dan permasalahan yang akan datang, memberikan pengetahuan lebih mengenai permasalahan belajar dan menemukan solusi terbaik

---

<sup>20</sup> “Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role-Playing* terhadap Perilaku Solidaritas Siswa dalam Menolong Temandi SMA Negeri 1 Rantau Utara (Sumatra Utara : Jurnal EduTech Vol. 1 No 1 maret 2015) ISSN : 2442-6024

melalui diskusi antar peserta didik. Jadi dengan bimbingan kelompok, peserta didik akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baik didalam sekolah maupun diluar sekolah.

**e. Teknik Bimbingan Kelompok**

Kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru BK memiliki tujuan yang terstruktur, dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok memiliki tahapan yang harus dilalui sebelum melakukan bimbingan. Bimbingan kelompok juga menyertakan teknik yang digunakan didalamnya supaya kegiatan layanan lebih terarah dan kegiatan mampu dilaksanakan dengan maksimal. Fungsi dari teknik bimbingan kelompok sendiri salah satunya berfokus pada tujuan utama dari kelompok yang telah terbentuk, juga dimaksudkan supaya suasana yang terdapat dalam kelompok mampu membuat peserta bimbingan merasa nyaman. Romlah mengemukakan bahwasanya penggunaan teknik bimbingan kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dimaksudkan sebagai salah satu alat untuk mencapai tujuan bersama. Beberapa teknik bimbingan kelompok diantaranya:

1) Layanan Pemberian Informasi

Teknik pemberian informasi juga disebut teknik ceramah, yaitu anggota kelompok mendengarkan apa yang dijelaskan oleh pemimpin kelompok. Pelaksanaan teknik informasi mencakup tiga hal, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, penilaian. Keuntungan dari teknik ini diantaranya pelayanannya bisa dilakukan dengan banyak orang, tidak menggunakan banyak waktu, tidak memerlukan fasilitas yang banyak, mudah dibandingkan teknik lainnya. Sedangkan kelemahan dari teknik ini adalah pelaksanaannya dilakukan secara monolog, pendengar kurang aktif, diperlukannya keterampilan dalam berbicara agar penjelasannya menjadi lebih menarik.

Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dalam memberikan informasi, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

- a) Sebelum melakukan teknik informasi, perlu adanya pertimbangan apakah cara tersebut tepat

dalam memenuhi kebutuhan individu yang akan dibimbing.

- b) Mempersiapkan bahan untuk teknik informasi secara matang.
- c) Usahakan menyiapkan bahan materi yang mudah dipahami dan dimengerti oleh individu.
- d) Usahakan menggunakan penyampaian yang bervariasi agar pendengar menjadi lebih aktif.
- e) Menggunakan alat bantu yang bisa memperjelas penyampaian layanan yang diberikan.<sup>21</sup>

## 2) Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah suatu percakapan yang terdiri dari tiga orang atau lebih untuk memecahkan persoalan atau memperjelas persoalan yang telah ditentukan, yang didalamnya terdapat pemimpin kelompok. Dinkmeyer dan Munro menyebutkan tiga tujuan diskusi kelompok yaitu untuk mengembangkan diri sendiri, untuk mengembangkan tentang kesadaran diri, dan untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.

Diskusi kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan kelompok yang sangat penting, hampir semua teknik bimbingan kelompok ini menggunakan teknik ini sebagai cara kerjanya, misalnya permainan peranan, karyawisata, permainan simulasi, pemecahan masalah, homeroom, dan pemahaman diri melalui proses kelompok.

Penggunaan teknik diskusi dalam pelaksanaannya memiliki banyak keuntungan dibandingkan teknik lainnya, diantaranya adalah:

- a) Membuat anggota kelompok menjadi lebih aktif dalam berbicara karena setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk menyampaikan ide.
- b) Anggota kelompok dapat saling bertukar pikiran, pengalaman, perasaan dan nilai, yang membuat persoalan yang dibicarakan menjadi jelas dan hidup.

---

<sup>21</sup> Edy Irawan, Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja, Jurnal Bimbingan dan Konseling "PSIKOPEDAGOGIA" N2013 Vol II No. 1 5 ISSN:2301-6160

- c) Memberikan kesempatan para anggota kelompok untuk bisa belajar menjadi pemimpin, baik menjadi pemimpin kelompok atau menjadi pengamat pemimpin kelompok.<sup>22</sup>
- 3) Teknik Pemecahan Masalah (*problem solving*)

Teknik pemecahan masalah (*problem solving*) dikatakan suatu proses yang kreatif dimana disetiap individu memiliki perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan-tujuan dan nilai-nilai hidupnya. Teknik ini mengajarkan pada individu bagaimana memecahkan masalah secara sistematis.

Langkah-langkah pemecahan secara sistematis diantaranya adalah:

- a) Mengidentifikasi dan merumuskan masalah
- b) Mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah
- c) Mencari alternatif pemecahan masalah
- d) Menguji kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan masing-masing alternatif
- e) Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menyenangkan
- f) Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai

## 2. Kejenuhan Belajar

### a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Belajar adalah kegiatan yang mempengaruhi aktivitas mental (psikis) seseorang dengan interaksi yang dilakukan dengan lingkungan sekitar sehingga terjadi perubahan yang relatif konstan.<sup>23</sup> Slameto menjelaskan bahwa, belajar adalah proses yang dilakukan seseorang dalam mengubah diri sendiri berdasarkan pengalaman pribadi ataupun interaksi yang dilakukan dengan lingkungan sekitar.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang : Universitas Malang, 2006), 88.

<sup>23</sup> Eveline Siregar & Hartini Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Bogor: Galia Indonesia, 2014), 5.

<sup>24</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 5.

Secara umum kejenuhan dapat diartikan padat atau penuh, sehingga tidak dapat menerima tambahan dari luar. Selain itu, jenuh juga berarti jemu atau bosan. Seseorang dengan rasa jenuh, ia pasti akan melepaskan diri dari rasa jenuh itu.<sup>25</sup>

Hakim menjelaskan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang ketika merasakan bosan dan lelah yang amat sangat sehingga timbul rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.<sup>26</sup> Menurut Syah, kejenuhan belajar ialah waktu yang digunakan seseorang dalam melakukan kegiatan belajar, namun tidak menghasilkan apapun. Keadaan jenuh yang dialami seorang peserta didik menjadikan sistem akalunya menjadi kurang maksimal, sehingga ketika mereka berusaha untuk belajar, hasil yang didapatkan ketika belajar hanya sampai membaca saja<sup>27</sup>

Dikutip oleh Sutjipto dari Pines & Aronson bahwa kejenuhan belajar adalah suatu keadaan emosional seseorang ketika terjadi peningkatan tuntutan belajar sehingga seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun mental.<sup>28</sup> Timbulnya kelelahan terjadi karena mereka terlalu bekerja keras sehingga dia merasa lelah, malas, lesu, tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar.

Di dalam ayat-ayat Al-Qur'an tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang kejenuhan, namun perilaku kejenuhan manusia bisa ditemukan seperti contoh sikap isti'jal orang kafir yaitu yang minta disegerakan adzab, orang kafir bersikap sombong dan menghina para Nabi dengan menuntut mereka agar membuktikan adzab yang diancamkan. Hal ini tersirat dalam surat Al-Baqarah ayat 6.

---

<sup>25</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan: Suatu Pendekatan Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995), 165.

<sup>26</sup> Tursan Hakim, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), 17

<sup>27</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT.Raya Grafindo Persada, 2003), 181

<sup>28</sup> Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT. Rineka Cipta,1991), 118.

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ

تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah”. Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah ke suatu kota, pasti kamu akan memperoleh apa yang kamu minta”. Kemudian, mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.”

Dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan seseorang yang merasakan jenuh, bosan dan lelah yang mengakibatkan rasa tidak semangat dalam melakukan suatu aktivitas belajar. Sehingga usaha dalam belajarnya tidak mendatangkan hasil serta kemajuan belajarnya tidak meningkat.

#### b. Aspek Kejenuhan Belajar

Setiap orang mulai dari anak-anak hingga orang dewasa sangat rentan mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar terjadi ketika seseorang sudah merasa lelah dan bosan dalam belajarnya serta terdapat masalah pada kemampuan akademiknya. Untuk mengetahui kejenuhan belajar peserta didik, maka perlu diketahui aspek-aspek dari kejenuhan belajar iotu sendiri. Makmun Khairani mengemukakan bahwasanya aspek-aspek kejenuhan belajar dibagi menjadi tiga, sebagaimana yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

1) Keletihan emosi (*emotional exhaustion*)

Peserta didik yang mengalami keletihan emosi biasanya merasa semangatnya alam belajar berkurang secara signifikan dan timbulnya rasa lelah dan frustrasi dalam diri orang tersebut. Kemudian mereka kurang fokus dalam menghadapi pembelajaran yang tengah dihadapi. Kejenuhan belajar pada peserta didik ditandai dengan penurunan minat secara emosional yang mana sisi emosional mereka merasa sudah lelah dengan setiap pembelajaran yang diberikan, serta timbulnya rasa bosan dalam diri peserta didik dalam belajar. Seseorang yang lelah secara emosi ditandai dengan perasaan negatif, posesif atau tidak dapat menghargai orang lain. Seseorang yang bekerja terlalu semangat sangat rentan mengalami kejenuhan, seseorang yang bekerja terlalu lama sehingga mereka akan beranggapan bahwa kebutuhan dan keinginannya menjadi hal kedua. Keletihan emosi dapat berpengaruh terhadap kepuasan dan kinerja dalam belajarnya.

2) Depersonalisasi (*cynism*)

Depersonalisasi berkaitan dengan kurangnya humanisasi, yang berarti seorang peserta didik berperilaku kurang menyenangkan terhadap orang-orang disekitarnya, kurangnya kepercayaan terhadap orang lain sehingga timbul perasaan suka meremehkan oranglain disekitarnya. Kurangnya perasaan nyaman peserta didik ketika berada didalam kelas baik dengan teman-teman sekelasnya maupun ketika pembelajaran sedang berlangsung. Perilaku kejenuhan yang ditunjukkan oleh peserta didik mempunyai contoh seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikir negatif terhadap guru dan kurangnya ketertarikan peserta didik terhadap mata pelajaran yang diikuti.

3) Menurunkan keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*)

*Academic efficacy* atau yang biasa disebut dengan pencapaian belajar peserta didik. Dalam keadaan normal peserta didik yakin bahwasanya dirinya mampu untuk meraih prestasi belajar yang maksimal, serta peserta didik memahami dengan betul

tingkat pemahaman dirinya terhadap mata pelajaran sehingga pembelajaran yang didapatkan terasa memuaskan. Peserta didik yang merasa pencapaian akademiknya menurun, ditandai dengan munculnya masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat peserta didik stres dan tertekan. Peserta didik merasa menjadi orang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkan, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.<sup>29</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek yang memengaruhi kejenuhan belajar berasal dari faktor internal maupun eksternal. Rasa kurang percaya terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi hal-hal di sekolah, menjadikan peserta didik mudah mengalami depresi dan mudah patah semangat tanpa mencari solusi terbaik bagi masalah yang mereka hadapi. Disamping rasa percaya diri peserta didik, faktor lingkungan yang kurang mendukung dalam pembentukan mental peserta didik, juga berpengaruh cukup signifikan. Tidak adanya pendukung yang mumpuni dalam mengangkat rasa percaya diri peserta didik, menjadikan peserta didik merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan yang ada, sehingga mereka enggan menyelesaikan apa yang ada didepan mereka dan memilih kabur dari permasalahan tersebut yang membuat mereka berpikir bahwa masalah tersebut tidak dapat diatasi walau bagaimanapun. Karakteristik yang dimiliki peserta didik ketika mereka merasa jenuh dengan belajar dapat dilihat dari keseharian mereka yang lesu, letih, ataupun kurang bergairah dalam menghadapi pelajaran yang diberikan oleh guru mapel.

### c. Karakteristik Kejenuhan Belajar

Hakim Mulyani menjelaskan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu tanda atau gejala yang ditunjukkan oleh peserta didik yang ditandai dengan adanya rasa bosan, malas, lesu, dan tidak bergairah untuk belajar dari peserta

---

<sup>29</sup> Makmun Khairani, *Psikologi Belajar* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2013), 187.

didik. Sedangkan Muhibbin Syah menjelaskan beberapa ciri-ciri peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sebagai berikut:

- 1) Merasa bahwasanya ketika dia belajar dia tidak mendapatkan manfaat sama sekali atau hanya jalan ditempat. Ketika seorang peserta didik merasakan bahwa pengetahuannya setelah belajar beberapa hal tidak mengalami peningkatan yang signifikan dan merasa bahwasanya waktu belajarnya terbuang secara sia-sia. Contohnya: merasa tidak memiliki pengetahuan walaupun mempelajarinya.
- 2) Dalam proses pengumpulan informasi serta pengalaman, sistem otak yang diharapkan dapat menampung banyak pengetahuan tidak bekerja sebagaimana mestinya, atau hanya sedikit informasi yang dapat diterima oleh otak. Sehingga kemampuan belajar peserta didik tidak mengalami kemajuan. Contoh: tidak dapat mengingat kembali materi yang banyak diberikan.<sup>30</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda kejenuhan belajar disebabkan karena rasa malas, lesu, bosan dan tidak bersemangat untuk belajar. sehingga proses belajarnya tidak ada kemajuan sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman dan kehilangan motivasi untuk belajar.

#### **d. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar**

Kejenuhan belajar, secara umum muncul diakibatkan oleh proses belajar yang kurang variatif yang sudah dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama. Adapun faktor-faktor yang umumnya dapat menjadi penyebab kejenuhan belajar sebagai berikut.

- 1) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
 

Secara umum peserta didik tidak sadar bahwasanya metode yang mereka lakukan dari waktu ke waktu memiliki kecenderungan yang relatif sama, artinya selama memasuki jenjang belajar dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (SMA), metode belajar yang digunakan hanya sedikit mengalami perubahan. Sehingga tanpa adanya variasi dalam belajar peserta didik sangat rentan terhadap kejenuhan

---

<sup>30</sup> Syaiful Bahri Djaramah, *Psikologi Pelajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), 235.

belajar. Seperti contoh ketika dia menghafalkan dengan membaca secara langsung dari buku. Dan kebiasaan peserta didik yang belajar hanya saat menghadapi ujian.

2) Belajar hanya di tempat tertentu

Tempat belajar peserta didik memiliki peranan dalam peningkatan belajar peserta didik. Pemilihan tempat belajar yang monoton memiliki kecenderungan menjadikan peserta didik mengalami kejenuhan belajar sehingga pelajaran yang telah diserap hilang begitu saja ketika menghadapi ujian.

3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Setiap peserta didik membutuhkan suasana yang berbeda satu sama lain. Pemilihan suasana yang digunakan oleh peserta didik harusnya dapat membuat seorang peserta didik menjadi lebih fokus dalam belajar. Perubahan suasana belajar dimaksudkan supaya peserta didik tidak mudah bosan, sehingga dapat menunjang keberhasilan mereka dalam belajar.

4) Kurangnya istirahat

Kelelahan secara fisik ataupun mental sering timbul akibat dari proses belajar yang berlarut-lurut, maka dari itu istirahat guna merefresh otak yang sudah lelah bekerja sangat diperlukan sebagai salah satu upaya dalam menunjang keberhasilan belajar. Seorang peserta didik yang hanya berfokus dalam belajar saja, tanpa diimbangi dengan melakukan aktivitas lain diluar belajar, memiliki resiko terjadi kelelahan mental yang berlarut-lurut.

5) Adanya kelelahan mental yang berlarut-lurut

Kelelahan secara mental dalam jangka waktu yang lama ketika seseorang belajar, beresiko menimbulkan stres yang berkepanjangan. Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang terserang kelelahan mental, diantaranya materi pelajaran yang terlalu sulit, ketakuatan terhadap guru tertentu, jumlah materi pelajaran yang terlalu banyak, sering menunda waktu dalam belajar, dan belajar pada saat menghadapi ujian saja.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 63-65.

**e. Cara Mengatasi Kelelahan Belajar**

Syah menjelaskan bahwa kelelahan menjadi salah satu sebab seseorang mengalami kelelahan belajar. Karena sebagian besar peserta didik mengaku bahwasanya mereka akan merasakan kelelahan belajar apabila mereka merasakan kelelahan. Lebih lanjut, Syah menjelaskan bahwa peserta didik dapat mengatasi kelelahan yang berlebihan dengan cara-cara sebagai berikut antara lain:

- 1) Istirahat yang cukup serta memakan makanan yang bergizi. Dengan melakukan istirahat yang cukup dapat berguna bagi peserta didik merefleksikan diri mereka sendiri ataupun mengistirahatkan otak yang telah lelah bekerja seharian, sehingga sistem otak yang sudah bekerja seharian dapat merefresh kembali dan siap untuk menghadapi hari selanjutnya .selain itu, pemilihan makanan yang tepat dan bergizi dapat membantu merangsang sistem saraf dalam otak supaya dapat bekerja secara maksimal.<sup>32</sup>
- 2) Perubahan waktu belajar yang tepat sesuai dengan kondisi fisik dan mental. Tujuan dari melakukan perubahan waktu belajar peserta didik, dimaksudkan supaya peserta didik memiliki waktu paling efektif dalam belajar mereka, dan mengisi waktu luang yang ada dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat diwaktu luang, diharapkan peserta didik dapat lebih siap ketika menghadapi pembelajaran dihari selanjutnya.<sup>33</sup>
- 3) Merubah tata letak dari alat-alat yang menunjang belajar peserta didik mulai dari almari, kursi, meja belajar lampuataupun dekorasi yang ada, memungkinkan peserta didik merasa bahwasanya dia berada dalam lingkungan belajar yang baru. Sehingga diharapkan peserta didik mendapatkan kembali semangat mereka dalam belajar.
- 4) Memberikan rangsangan serta motivasi terhadap peserta didik sebagai salah satu upaya seorang guru

---

<sup>32</sup> Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Siswa dengan hasil Belajar Siswa Kelas V di SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto”.(Universitas Negeri Surabaya : e-journal Boga, Vol. 04, No 2, edisi yuridisium Juni. 2015) 37-40

<sup>33</sup> “Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Diluar Jam Belajar Sekolah pada Siswa SMA Negeri 1 Bangkianang” (Pekanbaru, JOM FISIP, Vol. 4 No. 2, 2017)

guna meningkatkan semangat belajar peserta didik. Pemberian motivasi diharapkan dapat mendorong semangat peserta didik yang tadinya sudah mencapai batas maksimal dalam belajar,.

- 5) Adanya aksi nyata dari peserta didik dalam meningkatkan semangat mereka dalam melakukan pembelajaran.<sup>34</sup> Dengan *action* atau aksi nyata diharapkan peserta didik dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam model pembelajaran yang mereka lakukan, sehingga peserta didik dapat memikirkan dan mencari solusi terhadap kekurangan dalam metode yang mereka gunakan.

## B. Penelitian terdahulu

Penelitian terdahulu dicantumkan dengan maksud sebagai bentuk perbandingan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang telah ada. Hal ini bertujuan untuk menghindari adanya pengulangan pada penelitian. Penelitian yang digunakan sebagai bahan acuan oleh peneliti, yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Mahrita Indah Sari (Nim 33.15.4.197) dengan judul “Peran Guru BK dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa saat Belajar melalui *Ice Breaking* di MAN 3 Medan”. Skripsi (tidak diterbitkan). Hasil dari penelitian ini, peran guru BK dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan metode *ice breaking* dapat berdampak baik dan siswa menjadi terlihat semangat belajarnya di MAN 3 Medan.<sup>35</sup>

Persamaan dari penelitian yang berjudul “Peran Guru BK dalam mengurangi Kejenuhan Siswa saat Belajar melalui *Ice Breaking* di MAN 3 Medan” adalah sama-sama membahas kejenuhan belajar siswa. Perbedaan dari peneliti ini terletak pada metodenya, peneliti ini menggunakan metode *ice breaking*, sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan metode bimbingan kelompok.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nurma Kusnita (NPM 131080141) dengan judul “Penerapan Teknik *Modeling* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran

---

<sup>34</sup> Muhibin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), 181

<sup>35</sup> Mahrita Indah Sari, Skripsi, *Peran Guru BK dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa saat Belajar melalui Ice Breaking di MAN 3 Medan*, 2019

2017/2018”. Skripsi (tidak diterbitkan). Hasil dari penelitian ini, penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.<sup>36</sup>

Persamaan dari penelitian ini sama-sama mengambil masalah tentang kejenuhan belajar. Perbedaan dari penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dan bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *modeling*. Sedangkan penelitian saya menggunakan penelitian kualitatif dan upaya guru BK dengan teknik bimbingan kelompok.

Ketiga, jurnal yang berjudul “Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh”. Jurnal (tidak diterbitkan). Hasil dari penelitian, upaya guru BK dalam menangani siswa yang mengalami kejenuhan belajar di SMP Negeri Banda Aceh dapat dikatakan telah memadai da telah dilakukan dengan sebaik mungkin, yaitu dengan melakukan pencegahan, perbaikan, pemeliharaan, dan pengembangan. Serta dengan menggunakan beberapa layanan yang dapat menyelesaikan permasalahan siswa terutama kejenuhan belajar siswa.<sup>37</sup>

Persamaan dari penelitian ini dan penelitian saya adalah sama-sama membahas kejenuhan belajar dan upaya guru bimbingan konseling. Sedangkan perbedaannya, kalau penelitian dari jurnal membahas tingkat kejenuhan. Kalau penelitian saya membahas faktor penyebab kejenuhan belajar.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Nia Alfi Khaira (NIM 140213063) dengan judul “Penerapan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh”. Skripsi (tidak diterbitkan). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar ditinjau dari 4 aspek, yaitu keletihan fisik, keletihan psikis, keletihan mental, dan indera.<sup>38</sup>

Persamaan penelitian ini yaitu, sama-sama membahas tentang kejeuhan. Perbedaannya berada pada pendekatan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan pendekatan yang saya lakukan menggunakan pendekatan kualitatif.

---

<sup>36</sup> Nurma Kusnita, Skripsi, *Penerapan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*.

<sup>37</sup> Mailita, dkk. Jurnal, *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh*.

<sup>38</sup> Nia Alfi Khaira, Skripsi, *Penerapan Teknik Self Intruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh*, 2018.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Siti Roihana (NIM 11413202852) dengan judul “Efektifitas *Teknik Relaksasi* dalam Konseling Kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang”. Skripsi (tidak diterbitkan). Hasil dari penelitian ini, penggunaan teknik relaksasi efektif digunakan untuk mengurangi kejenuhan.<sup>39</sup>

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya adalah pada kejenuhan belajar. Sedangkan perbedaannya merujuk pada Teknik Relaksasi dengan Bimbingan Kelompok. Serta pendekatan penelitiannya kuantitatif dengan kualitatif.

### C. Kerangka Berpikir

Proses pembelajaran yang monoton dan kurang menarik sering dijumpai di setiap sekolah. Hal tersebut berdampak pada semangat peserta didik dalam belajar sehingga sering membuat peserta didik merasa bosan dan jenuh dengan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Dalam hal ini guru BK diharapkan mampu berperan sebagai jembatan antara guru mata pelajaran dan peserta didik, serta mampu mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik, mampu menerima pembelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran tanpa mereka merasa jenuh dengan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

Setiap peserta didik mempunyai kepribadian yang berbeda-beda, ada yang dengan mudah menerima materi dengan metode pembelajaran yang diberikan, serta peserta didik yang merasa kesulitan menerima pelajaran dengan metode yang digunakan oleh seorang guru. Peserta didik di MA Salafiyah Kajen memiliki berbagai karakteristik dalam menerima setiap pembelajaran yang diberikan, mulai dari yang tetap semangat hingga yang merasa mudah jenuh dengan setiap pembelajaran. Peserta didik yang kesulitan dalam menerima pembelajaran seringkali kurang mendapat perhatian dan membiarkan mereka tidak maksimal dalam menerima pembelajaran di sekolah.

Peserta didik memiliki target kejenuhan yang berbeda-beda terhadap pembelajaran yang ada. Guru BK dan guru mata pelajaran diharapkan memiliki kejelian dalam melihat permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik sehingga setiap peserta didik dapat

---

<sup>39</sup> Siti Roihana, Skripsi, Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang, 2019.

dengan maksimal menerima pembelajaran dari guru mata pelajaran. Kejelian dan ketelitian dalam melihat permasalahan kejenuhan belajar peserta didik dapat menjadi peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang baik.

Melihat permasalahan kejenuhan belajar diatas maka salah satu langkah yang dapat diberikan oleh guru BK adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Manfaat dari bimbingan kelompok adalah dapat melatih peserta didik dalam menumbuhkan kerjasama anggota kelompok untuk mengatasi permasalahan peserta didik terutama kejenuhan dalam belajar.

**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**

