



EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHEVIORAL* TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA

Rudi Hartono, Muhammad Subhan¹
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email. rhartono971@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Metode penelitian ini adalah kuantitatif *Pre Eksperimen* dengan jenis *Pre-Test Post-Test One Group Design*. Dimana subjek penelitian ini yaitu siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi sedangkan objeknya adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, observasi, dan dokumentasi. Uji validitas angket menggunakan *pearson product moment* dan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*, analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini yaitu rata-rata skor kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan *pre-test* layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi adalah 68.4 dan setelah diberikan *post-test* rata-rata skornya adalah 48.4. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi dapat diterapkan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan tingkat efektifitasnya sebesar 75%.

Kata Kunci: *Kejenuhan belajar, pendekatan behavioral, teknik relaksasi layanan konseling kelompok*

Effectiveness of Group Counseling Service with Behavioral Approach to Relaxation Technique in Overcoming Student Learning Saturation

Rudi Hartono, Muhammad Subhan¹
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email. rhartono971@yahoo.com

Abstract

This research aimed at knowing how effective group counseling service with behavioral approach to relaxation technique in overcoming student learning saturation. Pre-experimental research method was used in this research with Pretest Posttest One Group design. The subjects were the students experiencing high learning saturation, and the object was group counseling service with behavioral approach to relaxation technique in overcoming student learning saturation. Questionnaire, observation, and documentation were the techniques of collecting the data. Pearson product moment was used for questionnaire validity test and Alpha Cronbach was used for reliability test. The data analysis that was Wilcoxon test was used to know whether group counseling service with behavioral approach to relaxation technique could be implemented in overcoming student learning saturation. The research findings showed the mean score of student learning saturation before being given treatment group counseling service with behavioral approach to relaxation technique 68.4, and the mean score was 48.4 after being given treatment (posttest) group counseling service with behavioral approach to

relaxation technique. It could be concluded that group counseling service with behavioral approach to relaxation technique could be implemented in overcoming student learning saturation.

Keywords: *Learning Saturation, Behavioral Approach, Relaxation Technique, Group Counseling Service*

Pendahuluan

Siswa merupakan sumberdaya dan terpenting dalam proses pendidikan formal. Tidak ada siswa, tidak ada guru. Peserta didik bisa belajar tanpa guru. Sebaliknya, guru tidak bisa mengajar tanpa peserta didik. Karenanya, kehadiran peserta didik menjadi keniscayaan dalam proses pendidikan formal atau pendidikan yang dilembagakan (Danim, 2014).

Dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah tentu tidak selamanya berjalan dengan baik dan lancar, ada beberapa hal yang mungkin menjadi penghambat kelancaran proses belajar di sekolah salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar yang dialami oleh para siswa, kejenuhan dalam belajar merupakan hal yang biasa yang sering dialami para siswa, kejenuhan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kelelahan fisik dan kelelahan mental yang bisa menyebabkan siswa merasa kurang fokus dan jenuh ketika menerima pelajaran di dalam kelas.

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan (Syah, 2010). IPT. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP. & Ni. Kt. Suarni, berpendapat bahwa kejenuhan yang dialami siswa dapat dikondisikan atau diminimalisasi dengan tingkah laku yaitu menggunakan teknik relaksasi dalam proses layanan konseling kelompok yang bisa membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa (Ningsih, 2016).

Kemunculan kejenuhan belajar bermula dari proses pengulangan kegiatan belajar dalam waktu yang panjang dan tidak menghasilkan prestasi yang memuaskan. Sehingga muncul perasaan letih pada individu baik secara fisik maupun psikis. Kejenuhan belajar itu sendiri yaitu suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar (Thursen Hakim, 2005)

Untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar guru BK bisa memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi. Layanan konseling kelompok adalah proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi- fungsi terapi, sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarkis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung (Supriyatna, 2013).

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok menurut Pauline Harrison (dalam Namora Lumongga Lubis) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah (M. Edi kurnanto,).

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri (Namora Lumongga Lubis, 2011).

Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Pekanbaru adalah salah satu sekolah negeri yang terletak di jalan balam kecamatan sukajadi, di sekolah ini pelaksanaan layanan bimbingan dan konselingnya sudah berjalan dengan baik dan lancar, guru BK diberi jam untuk masuk kedalam kelas agar bisa memberikan layanan. Selain diberikan jam masuk ke dalam kelas guru BK juga aktif melaksanakan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan observasi awal peneliti di SMPN 32 Pekanbaru, peneliti menemukan gejala – gejala sebagai berikut:

1. sebagian siswa SMPN 32 Pekanbaru yang mengalami kejenuhan saat belajar di kelas.
2. Menurunnya semangat belajar siswa untuk belajar di kelas karena jenuh dan bosan.
3. Jenuh dalam belajar membuat siswa lebih sering bermain dan tidur di dalam kelas
4. Menurunnya prestasi belajar siswa karena jenuh dalam belajar.
5. Peranan guru BK dalam mengatasi kejenuhan belajar belum terlalu efektif.

Adapun fenomena yang peneliti temukan dilapangan, bahwa kejenuhan dalam belajar adalah hal yang biasa dialami oleh siswa selama proses belajar mengajar di dalam kelas dan hal tersebut bisa menjadi penghambat siswa dalam menerima serta memahami pelajaran yang diberikan oleh guru. Penanganan siswa yang mengalami kejenuhan belajar juga belum sepenuhnya efektif dan tepat sasaran

Berdasarkan gejala dan fenomena diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul, Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavioral* Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Pekanbaru.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi bisa mengatasi serta membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar, dan hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi pengetahuan baru serta pedoman khususnya untuk peneliti sendiri dan umumnya untuk guru BK yang akan secara langsung menangani permasalahan siswa disekolah.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *pre eksperimen* dengan rancangan *pre-test* dan *post- test one group design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena perlakuan hanya diberikan kepada kelompok yang bermasalah. Subjek penelitian ini adalah siswa. Sedangkan yang menjadi objek penelitian yaitu efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Pekanbaru pada tanggal 4 Februari - A april 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Pekanbaru yang berjumlah 600 orang siswa. Mengingat populasi dalam penelitian ini cukup besar, sementara kemampuan dan kesempatan penulis terbatas, maka dalam penelitian ini penulis melakukan penarikan sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling/sampling* bertujuan Adapun sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII A yang berjumlah 35 siswa. Namun peneliti hanya memfokuskan kepada 10 orang siswa diambil dari kriteria-kriteria tingginya kejenuhan belajar yang dialami.

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah angket, observasi dan dokumentasi. Deskripsi ketercapaian kejenuhan belajar siswa berdasarkan norma kategori diklasifikasikan dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Kategorisasi dilakukan dengan menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu ontinum berdasarkan atribut yang diukur. Dalam

melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval dengan rumus sebagai berikut (A Muri Yusuf, 2013).

$$\text{Interval } k = \frac{\text{Data terbesar} - \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan rumus z untuk sampel besar ($N < 30$) yang berkolerasi (Suliyanto, 2014).

Hasil dan Pembahasan

1. Kejenuhan belajar sebelum siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik relaksasi.

Berikut ini penulis paparkan rata-rata skor angket kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan teknik behavioral melalui konseling kelompok.

Tabel. I
Hasil *pre-test* kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan treatment (perlakuan)

No	Inisial siswa	Skor	Kategori
1	BFD	62	Tinggi
2	DM	62	Tinggi
3	FR	73	Sangat tinggi
4	FA	77	Sangat tinggi
5	JR	75	Sangat tinggi
6	RS	71	Sangat tinggi
7	SBA	67	Tinggi
8	SFN	67	Tinggi
9	ST	63	Tinggi
10	TP	67	Tinggi

Sumber Data: Skor rekapitulasi *Pre-test*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik relaksasi, sebanyak 4 siswa dikategorikan sangat tinggi dan 6 siswa dikategorikan tinggi. Jadi disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kejenuhan belajar siswa berada pada kategori tinggi, yang dapat dilihat pada hasil *pre-test* tabel di atas.

2. Adapun hasil konseling kelompok dengan 10 orang siswa (klien) yang mengalami kejenuhan belajar sebagai berikut :

- a. Pertemuan 1
 - 1) Klien Terlihat kurang rapi
 - 2) Tidak terlalu terbuka dalam proses konseling kelompok
 - 3) Tidak tertarik untuk mengikuti proses layanan konseling kelompok
 - 4) Klien hanya terbuka untuk perkenalan saja
- b. Pertemuan 2
 - 1) Klien Terlihat lebih rapi
 - 2) Klien Sudah mulai terbuka untuk bercerita

- 3) Klien sudah mulai tertarik untuk mengikuti konseling kelompok
- 4) Klien menceritakan permasalahan yang dialaminya yaitu jenuh dalam belajar
- c. Pertemuan 3
 - 1) Klien lebih semangat mengikuti layanan konseling kelompok
 - 2) Klien sudah merasa rileks untuk menceritakan permasalahannya
 - 3) Beberapa klien sudah mulai merasakan keringanan masalah yang dialaminya
- d. Pertemuan 4
 - 1) Klien lebih bersemangat dan terbuka dalam mengikuti proses konseling
 - 2) Klien merasakan keringanan masalah setelah mengikuti layanan konseling kelompok
 - 3) Klien menceritakan bahwa kejenuhan belajar bukan lagi hambatan mereka dalam belajar
 - 4) Walaupun klien sudah merasakan keringanan masalahnya, penulis tetap memberikan layanan konseling kelompok dan klien terlihat antusias untuk mengikutinya
- e. Pertemuan 5
 - 1) Klien lebih santai dan sesekali bercanda dengan anggota kelompok yang lain
 - 2) Semua anggota kelompok merasakan keringanan masalah setelah mengikuti layanan konseling kelompok
 - 3) Penulis mengucapkan terimakasih atas partisipasinya membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian akhir.

3. Kejenuhan belajar siswa setelah diberikan treatment (perlakuan)

Adapun hasil skor kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknikrelaksasi sebagai berikut:

Tabel II
kejenuhan belajar siswa setelah diberikan treatment (perlakuan)

No	Inisial siswa	Skor	Kategori
1	BFD	42	Rendah
2	DM	48	Sedang
3	FR	50	Sedang
4	FA	51	Sedang
5	JR	48	Sedang
6	RS	40	Rendah
7	SBA	50	Sedang
8	SFN	50	Sedang
9	ST	55	Sedang
10	TP	54	Sedang

Sumber Data: Skor rekapitulasi *Post-test*

Berdasarkan tabel di atas, hasil post-testt kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan berada pada kategori sedang.

4. Perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan

Tabel III.
Rekapitulasi Hasil *Pre-Testt* dan *Postt-Test*

No	Inisial Siswa	<i>Pre-Test</i>		<i>Pos-Tes</i>		Penurunan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	BFD	62	Tinggi	42	Rendah	20
2	DM	62	Tinggi	48	Sedang	14
3	FR	73	Sangat Tinggi	50	Sedang	23
4	FA	77	Sangat Tiinggi	51	Sedang	26
5	JR	75	Sangat Tinggi	48	Sedang	27
6	RS	71	Saangat Tinggi	40	Rendah	32
7	SBA	67	Tinggi	50	Sedang	17
8	SBN	67	Sanngat tiinggi	50	Sedang	17
9	ST	63	Sangat tinggi	55	Sedang	8
10	TP	67	Sanga ttinggi	54	Sedang	13
Skor Keseluruhan		684	Tinggi	488	Sedang	196
Skor rata-rata		68.4	Tinggi	48.8	Sedang	19.6

Sumber Data: Hasil data olahan *pre-test* dan *post-test*

Dari tabel di atas terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* . hasil *pre-test* berada pada kategori tinggi dan *post-test* mengalami penurunan.

Tabel IV
Gambaran Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre test	10	68.400	5.39959	62.00	77.00
Pos test	10	49.900	2.88483	46.00	55.00

Sumber: Data olahan 2019

Tabel V
Tabel VI. Arah Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
- pre-test	Ties	0 ^c		
Total		10		

Sumber: Data olahan 2019

Berdasarkan tabel diatas subjek penelitian yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami penurunan kejenuhan belajar, hal ini dapat dilihat pada *negative rank*, sedangkan *meanrank* adalah 5.50 dan *sum of ranks* adalah 55.00.

Untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan teknik analisis statistik non-parametrik. Teknik analisis statistik non-parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon's*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel VI
Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pre-test dan Post-test
Kejenuhan Belajar

Post test - Pre-test	
Z	-2.805 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0.005, terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan, dengan demikian H_0 ditolak, H_a diterima karena $0.005 < 0.05$ sehingga terdapat perbedaan bermakna antara *pre-test* dan *post-test*, maka layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi dapat diterapkan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan serta penyajian data dan analisis data tentang efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar, dapat dilihat dari hasil hasil *pre-test* kejenuhan belajar siswa dengan skor rata-rata 68.4, dan setelah diberikan *post-test* tingkat kejenuhan belajar siswa rata-rata 48.8. Berarti terjadi penurunan tingkat kejenuhan belajar sebesar $68.4 - 48.8 = 19.6$ yang mana skor ini berada pada kategori sangat rendah.

Daftar Pustaka

M. Edi Kurnanto. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: CV Alfabeta

- Fitri ningsih. 2016. *Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar* E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke- 5. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. h. 51-52.
- Mamat Supriyatna. (2013). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhibbin Syah. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Muri Yusuf. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabung*. Padang: UNP. Press.
- Namora Lumongga Lubis. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sudarwan Danim. (2014). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suliyanto. (2014). *Statistika non Parametrik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Thursen hakim. (2005). *Belajar secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.