



Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Instruction* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 9 Banjarbaru

Rabin Rahim^{1*}, Rudi Haryadi²

^{1,2}Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia
Coessponding Author. Email: rabinrahimconmam@gmail.com

Received: 17 October 2022; Revised: 1 November 2022; Accepted: 28 Desember 2022

Abstract: *This study aims to determine the effectiveness of group services using self-instruction techniques in overcoming the boredom of learning in seventh grade students of SMP Negeri 9 Banjarbaru. This study uses an experimental quantitative research method that examines the effectiveness of group counseling services with self-instruction techniques on the learning saturation of class VII students of SMP Negeri 9 Banjarbaru, the measurements were carried out twice, namely before and after being given treatment with a measurement tool using a questionnaire/questionnaire and the subject in this study were seventh grade students of SMP Negeri 9 Banjarbaru. After the research was conducted and the results obtained from the implementation of the self-instruction technique group counseling service intervention to students who had a high level of learning saturation. For this reason, the intervention was given to students with a high level of learning saturation and with group counseling service interventions using self-instruction techniques.*

Keywords: *Group Counseling; Self-Instruction; Learning Boredom*

Abstrak: Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan kelompok dengan menggunakan teknik self-instruction dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 9 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen yang meneliti tingkat efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 9 Banjarbaru, dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan alat pengukuran menggunakan angket/kuisisioner dan subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 9 Banjarbaru. Setelah penelitian dilakukan dan diperoleh hasil pelaksanaan dari intervensi layanan konseling kelompok teknik self-instruction kepada siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Untuk itu, intervensi diberikan kepada siswa dengan tingkat kejenuhan belajar tinggi dan dengan intervensi layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-instruction.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok; Self-Instruction; Kejenuhan Belajar*

PENDAHULUAN

Belajar adalah penyesuaian tingkah laku melalui pengalaman dan latihan, dari siklus itu seorang individu mengalami perubahan tingkah laku yang sedang. Belajar juga merupakan suatu proses transformasi atau perubahan cara berperilaku seseorang yang terjadi secara adaptif dan sedikit demi sedikit. Belajar adalah suatu proses perubahan cara berperilaku karena kerjasama manusia dengan keadaannya saat ini dalam memenuhi kebutuhannya (Rifqa, 2020: 6). Menurut Dina Gasong (2018: 8) belajar adalah sesuatu yang terjadi dalam jiwa individu, khususnya dalam pikirannya. Belajar juga disebut siklus, tetapi belajar juga merupakan interaksi yang sangat membingungkan dan kompleks. Pembelajaran terjadi terutama ketika seorang individu menjawab dan mendapat dorongan dari iklim luarnya, perkembangan hanya membutuhkan pengembangan dari dalam (Dina, 2018:9).

Dari sudut pandang mental, belajar adalah suatu proses kemajuan dalam tingkah laku karena kaitannya dengan iklim dalam menyikapi tuntutan hidup individu, kemajuan-kemajuan tersebut akan dikomunikasikan dalam semua bagian tingkah laku (Supriono, 2008: 128). Ini menyiratkan bahwa penyesuaian perilaku yang terjadi dalam diri kita adalah efek samping dari pembelajaran dan pertemuan mereka sendiri dalam bekerja dengan iklim.

Oleh karena itu, belajar pada dasarnya dapat dipandang sebagai suatu rangkaian perubahan yang terjadi pada cara individu berperilaku sebagai subjek pembelajaran karena adanya perluasan informasi, kemampuan, nilai, mentalitas, minat, dan kemampuan berpikir secara wajar dan mendasar.

Dalam gagasan yang telah digambarkan, menempatkan orang-orang yang belajar dalam siklus khusus, tetapi juga selama waktu yang dihabiskan standar materi. Hal ini penting agar kemajuankarakter, perubahan perilaku dan kemampuan subjek yang dididik terjadi secara berkelanjutan dan ideal.

Kesadaran individu akan perubahan perilaku untuk situasi ini adalah pembelajaran, yang secara praktis terkait dengan perubahan situasi dalam iklim dan keadaan iklim pembelajaran. Belajar tidak hanya selesai di sekolah atau pelatihan formal, tetapi juga dalam pengajaran non-formal atau di luar sekolah. Dalam pengalaman pendidikan, siswa atau orang sering mengalami hambatan dalam belajarnya, salah satu efek samping yang paling banyak dikenal adalah kelelahan dalam belajar.

Pembelajaran imersi sebagaimana dikemukakan oleh Muhibbin Syah (2011:181) bahwa pembelajaran imersi adalah jangka waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, namun tidak memperoleh hasil dari tinjauan. Seorang individu atau siswa yang mengalami perendaman belajar merasa seolah-olah informasi dan kemampuan yang diperoleh dari penguasaan tidak maju dan mencoba dan merasa bahwa tidak ada gunanya. Selain tidak adanya peningkatan hasil belajar, secara keseluruhan tidak berlangsung selamanya, namun hanya dalam jangka waktu tertentu, misalnya dalam waktu kurang dari seminggu atau di suatu tempat di sekitarnya. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami periode waktu yang biasanya membosankan selama periode pembelajaran tertentu.

Menurut Muhibbin Syah (2013:162) pembelajaran imersi dapat dilakukan oleh siswa yang kehilangan inspirasi pada salah satu tingkat keahlian berikut. *Burnout* adalah kondisi mental yang digambarkan dengan burnout, kekecewaan, dan kekecewaan. kejenuhan juga dipengaruhi oleh kontradiksi kapasitas dengan permintaan yang harus dipenuhi atau dilakukan seseorang (Usnaziqyah Raqfika, 2016: 127).

Seiring berkembangnya kehidupan, lingkungan yang semakin modern ini membuat para siswa semakin mudah dalam belajar. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa yang dapat memanfaatkan itu. Setiap siswa memiliki tingkatan perbedaan dalam kemampuan belajar dan proses belajar yang dilakukan terus-menerus serta adanya tekanan atau tuntutan yang diberikan pada saat pembelajaran, baik dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal, akan membawa siswa pada batas kemampuan fisik dan psikisnya.

Pada akhirnya, siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi/mental, meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya kemampuan akademis. Selain itu, adanya pola pikir negative terhadap kegiatan dan peristiwa belajar yang selalu sama dikerjakan oleh para siswa, juga akan dapat memicu timbulnya kejenuhan dalam belajar siswa yang bisa berdampak pada perkembangan pendidikannya.

Faktor-faktor yang sebagian besar membuat siswa mengalami perendaman pembelajaran, misalnya media pembelajaran yang kurang mantap dan kurang berbeda dalam pengalaman yang berkembang, seperti banyaknya tugas dan ketegangan pada mata pelajaran yang berbeda dari tampilan pendidik, termasuk instruktur yang mengajar juga. Kebosanan kepada siswa tanpa adanya kelonggaran dalam pengalaman pendidikan terjadi sehingga siswa mengalami kejenuhan dalam belajar.

Gejala yang tampak pada kebanyakan peserta didik yang mengalami kejenuhan adalah mereka merasa tidak ada kemajuan dalam belajar, sering tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan saat

guru menjelaskan materi pembelajaran, arah pandangan yang sering melihat-lihat ke arah lain atau objek yang ada di sekitarnya serta mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung.

Menurut Sutarjo, dkk (2014), kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa itu sendiri, keluarga, lingkungan rumah ataupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah, guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya dalam mengatasi kejenuhan dalam belajar siswa.

Dari Rahmawati (dalam Florentika, dkk, 2016) berbagai layanan dan strategi dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa. Salah satunya dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Kejenuhan belajar terjadi jika semakin lama kegiatan belajar-mengajar dilakukan dan akan semakin berat tingkat kejenuhan belajarnya. Oleh karena itu, penggunaan teknik *self-instruction* diharapkan dapat membantu mengurangi kejenuhan belajar yang dialami siswa.

Pelaksanaan kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Banjarbaru. adalah tujuan peneliti untuk melihat adanya siswa-siswa yang membolos baik saat jam pelajaran maupun bolos tidak sekolah karena jenuh dalam belajar. Siswa membolos pada jam pelajaran dikarenakan siswa kurang suka terhadap guru yang mengajar dan dengan mata pelajaran yang tidak disukainya atau sama sekali tidak paham, serta kurangnya semangat siswa mengikuti pembelajaran di sekolah. Tujuan dari melakukan penelitian dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* adalah untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa, serta agar siswa mampu mengetahui sebab kenapa terjadi kejenuhan belajar dan agar mampu untuk mengurangi kejenuhan belajar mereka secara mandiri dikemudian hari.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif-eksperimental, yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan intervensi/perlakukan tertentu terhadap subjek penelitian dengan menggunakan model *one group pretest-posttest design*. Prosedur pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *purposive sampling* adalah beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 9 Banjarbaru. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Penggunaan kuesioner dengan adaptasi instrument penelitian yang sejenis dan populasi yang sejenis yaitu pada siswa SMP yang mana jumlah dari kuesioner instrument adalah 49 butir pernyataan yang dijawab dengan pilihan jawaban, sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Untuk menguji hipotesis yang ada pada penelitian ini adalah menggunakan rumus Uji-T, Uji-T digunakan untuk mencari data ada atau tidaknya perbedaan dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 9 Banjarbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendeskrripsian data yang disajikan dalam penelitian ini adalah dengan deskripsi data dari penilaian tingkat kejenuhan belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Menurut Thursan Hakim (dalam Zuni dan Christiana, 2014) beliau mendefinisikan kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan letih yang tinggi, sehingga menimbulkan lesu, tidak bersemangat atau kurang motivasi dalam melakukan aktivitas belajar.

Dalam penelitian ini, kejenuhan belajar dilihat dari berbagai aspek yang saling berkaitan, adapun aspek tersebut yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan pikiran serta kurangnya motivasi. Aspek tersebut dibahas dan di dalam pelayanan konseling kelompok dan diinterpretasikan dengan teknik untuk menginstruksikan diri yang diharapkan mampu membawa perubahan pada diri pribadi siswa.

Deskripsi tentang kejenuhan belajar siswa diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner kepada 30 responden, dan yang menjadi sampel ada 10 orang subjek untuk diberikan *treatment*. Pemberian pre-test pada jumlah 10 siswa sebagai sampel responden diperoleh hasil:

Tabel 1. Hasil Kejenuhan Belajar Siswa (Pre-Test)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	0	0
Sedang	10	100
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0
Total	10	100

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat ada 10 subjek siswa yang memiliki kategori ‘sedang’ dengan presentase 100%. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar pada siswa yang diberikan test cenderung pada kategori sedang.

Peneliti memberikan intervensi sebanyak 2 kali pertemuan, dengan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction*. Konseling kelompok di sini adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan dinamika kelompok. Yang mana artinya semua peserta kelompok terlibat, saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain sebagainya sesuai dengan pembahasan yang dibahas dalam sesi kegiatan konseling kelompok yang bermanfaat untuk diri peserta kelompok yang terlibat di dalam sesi layanan. Penggunaan teknik *self-instruction* di sini adalah teknik kognitif yang paling populer yang sering digunakan untuk anak dan telah banyak diaplikasikan dalam lingkup luas untuk gangguan yang terjadi pada anak. Orang dewasa atau praktisi menggunakan instruksi diri berupa kalimat pernyataan positif ketika mereka berhadapan dengan permasalahan dalam suatu pekerjaan atau kegiatan tertentu, dengan tujuan mengubah cara mereka menghadapi dan merasakan kesulitan tersebut.

Kegiatan layanan ini dilakukan dengan bentuk kelompok dan metode ceramah serta tanya-jawab, dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan 10 subjek penelitian. Setelah diberikan *pre-test* dan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, kemudian dilakukan kembali pengisian kuesioner untuk mengetahui perubahan perilaku setelah diberi intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Hasil post-test yang dilakukan adalah dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Kejenuhan Belajar Siswa (Post-Test)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	0	0
Sedang	3	30
Rendah	6	60
Sangat Rendah	1	10
Total	10	100

Berdasarkan hasil post-test pada tabel, yang setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* menghasilkan 3 orang siswa pada kategori sedang, 6

orang siswa pada kategori rendah dan 1 orang siswa dalam kategori sangat rendah, dengan masing presentasi 30%, 60% dan 10%. Dan dari hasil *post-test* pada tabel menunjukkan bahwa kebanyakan subjek setelah diberi perlakuan berada pada kategori atau tingkatan rendah.

Setelah dilakukan *pre-tets*, diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dan *post-test* pada 10 siswa yang menajdi sampel penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor dan perbedaan pada penempatan tingkat kategori siswa. Pada saat *pre-test* didapati siswa berada pada kategori sedang semua, dan pada saat *post-tets* terjadi perubahan kedudukan pada kategori setelah siswa diberikan perlakuan dengan klasifikasi 3 siswa pada kategori sedang, 6 siswa pada kategori rendah dan 1 siswa pada kategori sangat rendah. Dengan hasil rata-rata *pre-test* adalah 80 dan *post-test* 65,3. Berdasarkan data yang dimiliki untuk Uji-T/T-Test didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil T-Test

<i>Pre-Test, Post-Test</i>	T	Sig. (P)
	5. 470	0.000

Dari tabel hasil uji-t, dapat dideskripsikan bahwa ada efektivitas layanan layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa dilihat dari nilai berdasarkan nilai t (5.470). penelitian ini di tunjukkan dengan nilai signifikansi $P < 0,005$ yaitu sebesar 0,000, yang artinya H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan itu, menunjukkan adanya efektivitas dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 9 Banjarbaru.

Pelaksanaan pada pertemuan untuk pemberian intervensi layanan selama kurang lebih 50 menit, di luar dari waktu pemberian intervensi layanan, pada pertemuan pertama langsung dibagikan kuesioner *pre-test* kepada sampel sekaligus melakukan perkenalan dan juga memberitahukan tujuan dari pelaksanaan kegiatan penelitian ini. Setelah itu, pada pertemuan kedua dimulai memberikan intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction. Pada pertemuan kedua juga diberikan kuesioner *post-test* setelah proses sesi layanan selesai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama 2 kali pertemuan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* ada pada kategori sedang semua dengan rata-rata 80 pada kuesioner *pre-test*. Selanjutnya pemberian intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* selama 1 kali pertemuan. Kemudian pada *post-test* setelah diberikan intervensi layanan, terjadi perbedaan tingkat kategori pada siswa setelah diberikan perlakuan yaitu 3 orang berada pada kategori sedang, 6 orang pada kategori rendah dan 1 orang ada pada kategori sangat rendah dengan rata-rata 65,3. Dengan itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Banjarbaru efektif dan berpengaruh dilihat dari hasil yang tertulis.

REFERENSI

- Festiawan, R. (2020). *Belajar dan pendekatan pembelajaran*. Universitas Jenderal Soedirman.
- Gasong, D. (2018). *Belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- IPT. Edi Sutarjo, Dewi ,Arum WMP., Ni. Kt. Suarni. (2014). Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Sigaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014. *E-Journal Undiksha*, 2(1).

- Khusumawati, Z, E., & Cristiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal UNESA*, Vol 5 No.1.
- Raqfika, U. (2016). *Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Hal. 127.
- Supriono, W. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta. H.128.
- Syah, M. (2011). *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Pers. H.181.
- Syah, M. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Hal. 162.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.