

Original Article

Konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik

Nila Ardiani^{1*)}

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya¹

*) Alamat korespondensi: Jl. Ngagel Dadi No. 28b, Surabaya, 60245, Indonesia; E-mail: Nillaardiani123@gmail.com

Article History:

Received: 19/08/2020;
Revised: 27/08/2020;
Accepted: 05/09/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Ardiani, N. (2020). Konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 345-350. DOI: 10.26539/terapeutik.42445



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Ardiani, N.(s).

Abstrak: Kejenuhan belajar adalah suatu permasalahan yang terjadi pada siswa dan harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari diri siswa itu sendiri, keluarga, maupun dari lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami siswanya. Tujuan penelitian adalah mengungkapkan keefektifan konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. Metode penelitian menggunakan *one gorup pre-test post-test design* yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata (*mean*) variabel kejenuhan belajar (*pre-test*). Konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik.

Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, Kejenuhan Belajar, Konseling

Abstract: Saturation of learning is a problem that occurs in students and must be handled, both from the students themselves, their families, and from the school environment. In the school environment, guidance and counseling teachers have an important role in efforts to overcome the learning boredom experienced by their students. The research objective was to reveal the effectiveness of cognitive restructuring strategy group counseling in reducing student learning burnout at MTS Assa'adah II Bungah Gresik. The research method used one gorup pre-test post-test design which is a pre-experimental research group. The results showed that there was a decrease in the average (*mean*) of the learning saturation variable (*pre-test*). Cognitive restructuring strategy group counseling was effective in reducing the boredom of student learning at MTS Assa'adah II Bungah Gresik.

Keywords:

Cognitive Restructuring, Learning Saturation, Counseling

Pendahuluan

Pendidikan merupakan gejala semesta (fenomena universal) dan berlangsung sepanjang hayat, di manapun ada manusia di situ pasti ada pendidikan (Dwi Siswoyo, dkk., 2011:1). UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas menjelaskan bahwa siswa-siswa secara aktif untuk untuk mengembangkan kemampuan pada dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan dan akhlak mulia untuk, Manusia membutuhkan pendidikan dalam hidupnya. Pendidikan merupakan aspek tentang kehidupan yang sangat penting, peran dalam usaha membina dan membentuk manusia yang berkualitas.

Agar pendidikan berjalan optimal, diperlukan minat belajar dari peserta didik. Akan tetapi, dari hasil studi pendahuluan, tidak sedikit siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Menurut Zuni Eka Khusumawati (2014) bahwasannya tingkat tinggi yang dialami siswa-siswanya yaitu jenuh dalam pelajaran disekolah, Menurut Naeila Rifatil Muna (2013) Siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori tingkat tinggi sebanyak 14 siswa atau sebesar 41.17% dari jumlah 34 siswa responden penelitian.

Siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori sebesar 26.47% dari jumlah 34 siswa responden penelitian. Artinya, secara umum dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa SMA insana Cedekia sekar kemungkinan Islamic Boarding School kota Cirebon tahun Ajaran 2011/2012 mengalami kejenuhan belajar.

Erikson (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa dimana para remaja akan mencari identitas, dimana remaja dalam pencarian identitas dihadapkan pada pertanyaan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat dihidupinya. Remaja yang emosionalnya lebih sensitif dialaminya. Selain itu proses pembelajaran yang ini kerap kali membuat remaja mengalami kesulitan atau jenuh dalam pelajaran tersebut. Jenuh belajar dialami oleh remaja dapat pada siswa. Thursan Hakim (2000:62) seseorang saat mengalami jenuh akan timbulnya rasa malas belajar dan malas beraktivitas.

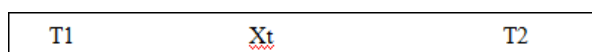
Peristiwa jenuh ini jika dialami seseorang biasanya akan merasa dirinya tidak dapat mencerna materi yang disampaikan oleh guru. Siswa yang merasa dalam keadaan jenuh maka tidak berjalan dengan baik sehingga sulit untuk menerima dan memproses informasi dengan baik (Muhibbin Syah, 2003:179). Siswa yang merasa dalam keadaan jenuh maka berjalan dengan baik sehingga sulit untuk menerima dan memproses informasi dengan baik (Muhibbin Syah, 2003:179). mempengaruhi kemajuan belajar siswa dalam rentang waktu tertentu, bisa dalam satu minggu bahkan bisa dalam rentang waktu yang lama. Burnout dalam konteks akademik dapat disebut dengan istilah kejenuhan (burnout) belajar. Pada akhirnya siswa mengalaminya kelelahan fisik dan emosional (mental) meningkatnya sikap depresionalisasi, Peristiwa jenuh ini jika dialami seseorang biasanya akan merasa dirinya tidak dapat mencerna materi yang disampaikan oleh guru.

Untuk itu keterlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomena kejenuhan belajar. Tekanan-tekanan saat belajar lingkungannya agar mencapai pada prestasi dalam belajar agar siswanya mencapai pada tujuannya dan jasmaninya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik?" Tujuan penelitian adalah mengungkap keefektifan konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. Manfaat penelitian adalah membantu guru dan siswa agar proses belajar berjalan efektif. Hipotesis kerja dalam penelitian ini adalah konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. Hipotesis nihil dalam penelitian ini, yaitu konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif tidak efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif rancangan *one group pre-test post-test design* yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental (Sumadi Suryabrata, 2015). Rancangan penelitian ini diuraikan pada bagan 1 di bawah ini.



Bagan 1. Rancangan Penelitian *One Group Pretest-Post-test Design*

Penelitian menyajikan data yang yang diperoleh setelah melakukan *pre-test*, yang mana dari *pre-test* tersebut akan diketahui beberapa banyak subjek yang menjadi kelas eksperimen (melakukan bimbingan kelompok menggunakan layanan informasi) dengan melihat pengkategorian skor. Populasi penelitian adalah siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. Sampel penelitian adalah siswa kelas VII sebanyak enam siswa. Metode sampling menggunakan purposif. Instrumen yang digunakan adalah angket. Penelitian ini merupakan aktivitas yang dilakukan dalam upaya menemukan data empiris yang

benar dalam arti kejenuhan belajar. Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data penelitian digunakan skala pengukuran yaitu skala pengukuran kejenuhan belajar siswa.

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara mengerjakan lembar skala pengukuran oleh para siswa kelas VII yang ditunjukkan sebagai subjek penelitian. Prosedur yang dilakukan dalam memberikan skala pengukuran kepada para siswa kelas VII sebagai subjek penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menciptakan hubungan baik (*rappor*) kepada para siswa yang ditunjuk sebagai subjek penelitian, dengan cara melakukan perkenalan, menjelaskan tujuan pengumpulan data, dan menegaskan bahwa hasil pengukuran ini tidak ada kaitannya dengan nilai mata pelajaran siswa.
2. Menjelaskan petunjuk cara mengerjakan lembar skala pengukuran.
3. Membagikan skala pengukuran kepada para siswa yang ditunjuk sebagai subjek penelitian
4. untuk dikerjakan dengan baik.
5. Mengumpulkan lembar skala pengukuran setiap subjek yang telah dikerjakan, kemudian diberi skor sesuai standar yang telah ditentukan.
6. Data mentah diperoleh maka penelitian perlu perlu membuat pengkategorian skor terlebih dulu. Hal tersebut dilakukan agar lebih memudahkan peneliti untuk mengetahui siapa saja yang memiliki rasa kejenuhan belajar dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Skala pengukuran rendahnya kejenuhan belajar siswa telah di uji coba (*try out*) kepada tiga puluh siswa kemudian hasil akan dianalisis dengan kolerasi butir total untuk menguji validitas butir dengan ketentuan suatu butir dinyatakan valid jika koefisien sama dengan 0,3 atau lebih (paling kecil 0,3). Apabila kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen dinyatakan tidak valid. Menurut Azwar, Mudhar dan Muwakhidah (2017) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu skala atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrument tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang memiliki validitas rendah akan menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran. Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat jika $r=0,3$. Jika kalau korelasi antara butir dan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrument tersebut dinyatakan tidak valid.

Rehabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama. Alat ukur dinyatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Teknik analisis data digunakan statistik non parametik dengan teknik uji wilcoxon pada SPSS for windows versi 24 Teknik analisis data non parametik digunakan karena sampel yang digunakan relative kecil. Pendekatan statistik wilcoxon menggunakan distribusi normal. Selain itu penggunaan uji wilcoxon dilakukan karena tidak menerapkan syarat-syarat mengenai parameter Populasi penelitian, uji wilcoxon adalah pengujian yang dilakukan dengan mencari perbedaan *mean pre-test* dan *post-test*.

Hasil dan Diskusi

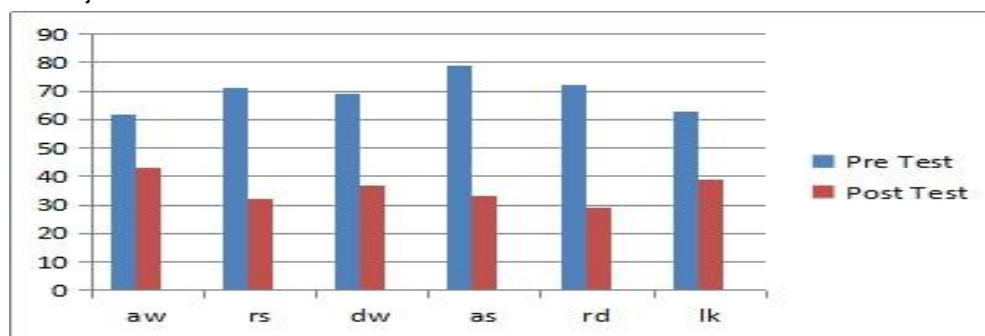
Berdasarkan hasil analisis data, berikut ditemukan hasil data *pre-test* dan *post-test* pada tabel 1.
Tabel 1. Hasil Data *Pre test* dan *Post test*

No.	Responden	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Aw	2	Sedang	4	Rendah
2	Rs	1	Tinggi	2	Rendah
3	Dw	9	Sedang	7	Rendah

4	As	9	Tinggi	3	Rendah
5	Rd	2	Tinggi	9	Rendah
6	Lk	3	Sedang	9	Rendah

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada penurunan kejenuhan belajar setelah diberi konseling kelompok strategi restructuring kognitif. Pada grafik 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan pengaruh layanan informasi berbasis media audio visual terhadap kejenuhan belajar siswa MTs. Berikut grafik 1 tersebut.

Grafik 1. Hasil *Pre test* dan *Post test* Pengaruh layanan informasi berbasis media audio visual terhadap kejenuhan belajar siswa MTs



Berdasarkan penelitian yang dilakukan penelitian, hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata (*mean*) variabel kejenuhan belajar (*pre-test*) setelah diberikan treatment. Hal tersebut menunjukkan adanya sebuah perubahan yaitu sebuah penurunan mean setelah dilakukan treatment. Hasil skor dengan perilaku strategi restructuring kognitif dalam konseling kelompok lebih besar dari pada skor perlakuan sebelum dilakukan treatment. Berdasarkan hasil perhitungan ditolak dan H diterima. Artinya hasil hipotesis kerja yang berbunyi konseling kelompok strategi restructuring kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik benar.

Temuan ini penting karena membantu guru dan siswa agar proses belajar berjalan efektif. Hipotesis kerja dalam penelitian ini adalah konseling kelompok strategi restructuring kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. Berdasar temuan empiris sebelumnya, penelitian ini memperkuat bahwa kejenuhan belajar dapat diturunkan. Sementara penelitian yang lain menggunakan konseling teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar (Bildhonny, 2017). Penelitian menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dapat melengkapi.

Kejenuhan merupakan suatu hal yang dialami semua manusia, tidak kecuali dengan siswa-siswa tingkat SMP yang sedang memasuki tahap remaja dan dipenuhi berbagai macam kegiatan, sehingga berpengaruh terhadap aktivitas belajarnya. Kejenuhan belajar adalah suatu hal yang sering di alami siswa, kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat pelajaran apapun. Kejenuhan yang sering dialami siswa membuat segala macam pengetahuan yang diperolehnya dengan baik.

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar biasanya akan mengalami titik jenuh yang tinggi dan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental siswa, dimana prestasi belajarnya akan rendah serta kurangnya motivasi dan minat untuk belajar, selain itu apabila guru memberikan materi mata pelajaran di dalam kelas siswa tersebut akan tidak memperhatikan dengan serius. Meski tatapannya tertuju pada guru ketika guru itu menjelaskan pelajaran tetapi pikirannya siswa itu tidak fokus sehingga siswa tidak mengetahui materi yang di disampaikan guru dengan baik mintanya untuk belajar dan memahami pelajaran yang sudah diberikan guru sudah meneerangkan pelajaran.

Kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil yang maksimal. Seseorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh ketika belajar tidak ada peningkatan. Proses pembelajaran

yang terus-menerus dilakukan oleh para siswa serta tekanan-tekanan baik itu dari dalam diri maupun dari lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar agar optimal, terkadang membawa siswa pada batas kemampuan berfikirnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar. Proses belajar yang dilakukan siswa disekolah pada kenyataannya dipengaruhi oleh berbagai kendala, sehingga hasil belajar yang dicapai akan sangat tergantung pada interaksi dari berbagai kendala yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya sehingga upaya pencapaian prestasi belajar atau keberhasilan dinamik siswa menjadi terganggu.

Alternatif penelitian lainnya dapat dilakukan penelitian bagaimana perubahan metode pengajaran dari guru berbasis psikologi pendidikan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Implikasi dari temuan penelitian ke dalam ilmu konseling adalah strategi restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk konseling belajar. Keterbatasan temuan penelitian ini adalah penelitian masih berupa *one group pre-test post-test design* yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental. Saran untuk penelitian lanjutan dapat dilakukan penelitian dengan memperkaya gaya pengajaran guru kepada siswa.

Simpulan

Konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. Studi memiliki arti penting karena konseling menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk konseling belajar. Penelitian ini melengkapi temuan penelitian sebelumnya, di mana pada penelitian sebelumnya konseling yang digunakan adalah konseling teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada para dosen Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas pendidikannya sehingga dimampukan dalam menulis artikel ini.

Daftar Rujukan

- Bildhonny, A. F. (2017). Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, 1*(1), 274–280.
- Cognitive Behaviour Therapy Basic and Beyond (2 ed), New York: Gurunya Manusia. Bandung : kaifa Rasimin, dan Hamdi Muhamad. 2018, Bimbingan Konseling Kelompok, Jakarta. Bumi Aksara.
- Dharma, Abdi. 2013. Mengatasi Kejenuhan Belajar. <http://m.kompasiana.com>, diakses pada tanggal 14 juli 2013 jam 09.38 WIB.
- Kurniawan, Gangga, Novian. 2016. Efektivitas Musik Klasik (MOZAR) cara untuk menurunkan kejenuhan belajar SMA 4. Yogyakarta. Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian.
- Jakarta: PT. Rineka Cipta. Khusunawati, Zuni, Eka. 2014. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya Tahun 2013-2014. *Jurnal BK UNESA, Vol. 05 Nomor 01 (1-10)*. Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung: Alfabeta
- Corey, Gerald. 2013. Nursalim, Mochammad dkk. 2005. Strategi konseling. Surabaya: UNESA University Press Beck. Judith S. 2011.
- Psikologi Belajar (Edisi Revisi). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada Ahmadi, Abu. 2009. Psikologi Unutuk. Jakarta: Rineka Cipta. Cristi, C. D. & Muhari. (2013). Penggunaan Strategi Cognitive (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM SMK N1 Mojokerto. *Jurnal BK Unesa, 4*. 226-273.
- Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama. Syah, Muhibbin. 2003. Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru. Bandung: Remaja Rosdakarya. Santrock, John W.

2012. Perkembangan Masa Hidup terjemah oleh Achmad Chusairi & Juda Damanik. Jakarta: Erlangga Hakim. 2004. [ordpreess.com/2011/03/17/pengertian-dan-ciri-belajar/Pendidikan Dengan Pendekatan \(Edisi Revisi\)](https://ordpreess.com/2011/03/17/pengertian-dan-ciri-belajar/Pendidikan-Dengan-Pendekatan-(Edisi-Revisi)). Reber, Syah, Muhibbin.2013.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
