

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 KATIBUNG
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

**INDRI OKTARINA
NPM : 1911080325**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*

**MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 KATIBUNG
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

INDRI OKTARINA

NPM : 1911080325

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

PEMBIMBING I : Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A.

PEMBIMBING II : Dr. H. Yahya AD, M.PD

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

ABSTRAK

Penelitian Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan ini di latar belakang oleh adanya permasalahan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar, dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Self Management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada pesera didik kelas VIII B di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. *Design* yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 3 Katibung yang berjumlah 20 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan jumlah 6 peserta didik sebagai kelompok eksperimen yang dipilih berdasarkan hasil pengisian skala dengan kategori tinggi. Subjek mendapatkan konseling sebanyak 6 kali pertemuan. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah skala kejenuhan belajar. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik *non parametric* dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar, yang mana hal ini dibuktikan dengan nilai yang diperoleh dari uji *Wilcoxon* sebesar ($Z = -2,214$) dengan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,027. *Z* tabel sebesar 1,96 dengan taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Self Management*, Kejenuhan Belajar

ABSTRACT

Research on the Influence of Self Management Technique Group Counseling Services in Overcoming Learning Burnout for Students at SMP Negeri 3 Katibung, South Lampung is based on the problem of students experiencing learning boredom, where in this research the aim is to determine the effect of Self Management techniques in Overcoming learning boredom in class VIII B students at SMP Negeri 3 Katibung, South Lampung.

This research uses a quantitative approach with an experimental type of research. The design used is one group pretest-posttest design. The population in this study were students in class VIII B of SMP Negeri 3 Katibung, totaling 20 students. The sampling technique was carried out using purposive sampling, with a total of 6 students as the experimental group selected based on the results of filling in the scale with the high category. Subjects received counseling 6 times. The data collection instrument used was the learning boredom scale. The data analysis technique used is a non-parametric statistical analysis technique with the Wilcoxon test.

The results of this study show that self-management techniques have an effect on overcoming learning boredom, which is proven by the value obtained from the Wilcoxon test of ($Z = -2.214$) with the Asymp.Sig value. (2-tailed) of 0.027. Ztable is 1.96 with a significance level of 0.05. This shows that self-management technique group counseling services have an influence in overcoming learning boredom.

Keywords: Group Counseling, Self Management Techniques, Learning Burnout

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indri Oktarina

NPM : 1911080325

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 KATIBUNG LAMPUNG SELATAN”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 2023



Indri Oktarina
NPM. 1911080325



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Sutartono, Bandar Lampung, 35181. Telp. (0721) 704030

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Dalam Mengatasi Kejuhan Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan

Nama

Indri Oktarina

NPM

1911080325

Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah Di Munaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A

Dr. H. Yahya AD, M.Pd

NIP. 195606111988031001

NIP. 195909201987031003

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I

NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35181. Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan** Disusun oleh: **Indri Oktarina, NPM.1911080325**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Rabu, 27 Maret 2024**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

Dr. Mujib, M.Pd.

Sekretaris

Ipin Sugiharta, M.Si

Penguji Utama

Nova Erlina, S.IQ, M.Ed.

Penguji Pendamping I

Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A

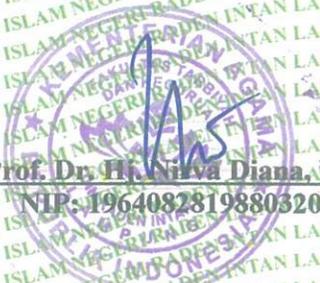
Penguji Pendamping II

Dr. H. Yahya AD, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Niwa Diana, M.Pd.

NIP. 196408281988032002



MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لَيْسُ ُورًا وَجُوهَكُمْ
وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا (٧)

Artinya:

Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri. Apabila datang saat (kerusakan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu, untuk memasuki masjid (Baitulmaqdis) sebagaimana memasukinya ketika pertama kali, dan untuk membinasakan apa saja yang mereka kuasai.¹



¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Diponegoro, 2011).h.225

PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan bersyukur, saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah mendukung serta memberikan semangat selama saya menduduki bangku perkuliahan:

1. Alm. Ayah saya (Kudim), skripsi ini saya persembahkan untuk alm. Ayah saya yang tidak sempat untuk melihat dan mendampingi putri bungsunya menyelesaikan kuliah. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang sudah diberikan semasa hidupmu .
2. Ibu saya tersayang (Ansurya) yang perjuangannya sangat luar biasa, terimakasih banyak atas perjuangan dan do'a yang sudah diberikan sampai detik ini, sehingga segala urusan yang anakmu lakukan mendapatkan kemudahan dan kelancaran. Terimakasih untuk semua yang telah dikorbankan. Terimakasih atas nasehat, perjuangan, dukungan, motivasi serta salah satu alasan terkuat saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga dengan selesainya skripsi ini dapat membuat bangga keluarga. Skripsi ini saya berikan dan selesaikan sebagai ucapan terimakasih.
3. Saudara laki-laki saya (Edi Kurniawan) yang sudah memberikan kasih sayang begitu besar, menjaga saya dan sekaligus menggantikan peran seorang ayah yang masih saya butuhkan sampai saat ini.
4. Dua saudara perempuan saya (Devita Yuliana) dan (Yeni Emilia), yang sudah banyak memberikan nasehat serta kasih sayang layaknya seorang ibu. Terimakasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah, terimakasih sudah menjadi pendengar dan pemberi saran terbaik dalam hidup saya.
5. Almamater yang saya banggakan UIN Raden Intan Lampung

RIWAYAT HIDUP

Indri Oktarina lahir di provinsi Lampung Kabupaten Lampung Selatan tanggal 22 Maret 2000. Anak keempat dari empat bersaudara, buah hati dari bapak Kudim dan ibu Ansurya. Penulis menempuh pendidikan formal di TK Satu Atap pada tahun 2005 sampai tahun 2006, kemudian melanjutkan di SDN 2 Sukamulya pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di MTS N 2 Lampung Selatan pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015, kemudian penulis melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah di SMAN 2 Kalianda dari tahun 2015 dan lulus pada tahun 2018. Selama menempuh pendidikan di SMAN 2 Kalianda penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka.

Pada tahun 2019, penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur UMPTKIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2019/2020. Dalam menjalani perkuliahan penulis juga ikut melaksanakan kegiatan kuliah kerja nyata dari rumah (KKN-DR) di desa Betung Kecamatan Rajabasa Lampung Selatan pada tahun 2022, kemudian dilanjut dengan kegiatan praktek mengajar melalui program pengalaman lapangan (PPL) Di SMP Negeri 33 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih tulus ikhlas kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog Selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A. selaku pembimbing I yang telah senantiasa memberikan waktu, masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Dr. H. Yahya AD, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan bimbingan dan ilmunya selama perkuliahan.
7. Eko Sulistyowati, M.Pd selaku kepala SMP Negeri 3 Katibung yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis di SMP yang beliau pimpin.

8. Elny Budiana, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling khususnya di kelas VIII SMP Negeri 3 Katibung yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi.
9. Ibuku, yang sudah banyak berjuang, dan memberikan do'a, motivasi, semangat, dan kasih sayang yang sudah diberikan.
10. Keponakan-keponakan saya yang sudah menjadi penghibur dalam hidup saya.
11. Sahabat-sahabat terbaik dalam mengejar impian, selalu kebersamai suka dan duka Devina Liza Kurnia, Dwi Yuli Yanti, Friska Selavio dan seluruh anggota BKPI kelas C Angkatan 2019 lainnya yang tak dapat penulis sebutkan satu-persatu, Serta semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini..
12. Sahabat KKN dan PPL yang selalu memberikan semangat yang tiada hentinya, selalu memberikan support. Terimakasih kalian telah menemani dan turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan sudah ikut serta dan semoga kebaikan yang diberikan dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Aamiin Yarobbal'Alaamiin. Penulis menyadari bahwasannya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri penulis dan banyak orang.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 11 Desember 2023
Penulis

Indri Oktarina
NPM. 1911080325

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi Masalah.....	12
D. Batasan Masalah	12
E. Rumusan Masalah.....	12
F. Tujuan Penelitian	12
G. Manfaat Penelitian	13
H. Ruang Lingkup Penelitian	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan konseling kelompok	14
1. Pengertian Konseling Kelompok	14
2. Perbedaan Antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok	15
3. Dinamika Kelompok.....	17
4. Tujuan Konseling Kelompok	18
5. Komponen Konseling Kelompok.....	19
6. Asas Konseling Kelompok.....	19
7. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok	23

8. Teknik-teknik Konseling Kelompok.....	24
9. Keterampilan yang Harus dikuasai Ketua Kelompok.....	25
10. Ciri-Ciri Ketua Kelompok.....	27
B. Teknik <i>Self Management</i>.....	27
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	27
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	29
3. Teknik Konseling <i>Self Management</i>	30
4. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	32
5. Kelemahan Dan Kelebihan Teknik <i>Self Management</i>	33
C. Kejenuhan Belajar	33
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	33
2. Jenis-Jenis Kejenuhan Belajar.....	35
3. Indikator Kejenuhan Belajar	36
4. Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	36
5. Tanda-Tanda dan Gejala-Gejala Kejenuhan Belajar	38
6. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	39
D. Penelitian Yang Relevan	40
E. Hipotesis Penelitian	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	44
B. Desain Penelitian	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	46
E. Variabel Penelitian	48
F. Instrumen Penelitian	48
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	51
H. Teknik Pengumpulan Data	52
I. Analisis Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	57
1. Gambaran Hasil Kegiatan Penelitian	57
2. Hasil Uji Coba Instrumen	65
B. Pembahasan	70
C. Keterbatasan Penulis	74

BAB V PENUTUP, KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan75

B. Saran75

DAFTAR RUJUKAN.....77

LAMPIRAN.....82



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Peserta Didik Yang Mengalami Kejenuhan.....	9
Tabel 2 Kisi-kisi instrumen kejenuhan dalam belajar.....	49
Tabel 3 Kriteria penskoran instrumen kejenuhan belajar.....	50
Tabel 4 Kriteria penilaian kejenuhan belajar.....	56
Tabel 5 Skor pre test kejenuhan belajar peserta didik.....	60
Tabel 6 Skor post test kejenuhan belajar peserta didik.....	63
Tabel 7 Skor perbandingan pre test dan post test.....	64
Tabel 8 Hasil perbandingan pre test, post test dan gain score.....	64
Tabel 9 Uji validitas.....	66
Tabel 10 Hasil uji coba angket.....	66
Tabel 11 Uji Reliabilitas.....	67
Tabel 12 Hasil Uji Wilcoxon.....	68
Tabel 13 Test Statistics.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Pola One Group Pretest Post-test Design.....	44
Gambar 2 : Langkah-langkah Pemberian Layanan.....	46
Gambar 3 : Grafik Hasil Pretest Kejenuhan Belajar Peserta Didik.	61
Gambar 4 : Grafik Hasil PostTest Kejenuhan Belajar Peserta Didik. ..	63
Gambar 5 : Hasil Grafik Perbandingan Pretest, Posttest dan Gain Score.....	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pra Penelitian

Lampiran 2. Surat Balasan Pra Penelitian

Lampiran 3. Surat Penelitian

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 5. Surat Adopsi Angket

Lampiran 6. R Tabel

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 8. Angket Kejenuhan Belajar

Lampiran 9. Kisi-kisi Wawancara guru BK

Lampiran 10. Surat Keterangan Turnitin

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul menjelaskan lebih lanjut mengenai maksud dari proposal untuk menghindari kesalahpahaman makna, maka penulis akan menjelaskan terlebih dahulu istilah yang terdapat dalam judul proposal yang berjudul “**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan**”. Penulis akan memberikan penegasan dan batasan-batasan masalah yang digunakan dalam skripsi ini. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa istilah yang berkaitan dengan judul, yaitu:

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu baik (orang ataupun benda) yang akan ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.¹ Sehingga pengaruh dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mempunyai timbal balik atau sebab akibat yang saling mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi. Dalam hal ini pengaruh lebih condong ke dalam sesuatu yang dapat membawa perubahan pada diri seseorang untuk menuju arah yang lebih positif atau negatif. Bila pengaruh ini adalah pengaruh yang positif maka, seseorang akan berubah menjadi lebih baik, yang memiliki visi misi jauh ke depan ataupun sebaliknya.

2. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Tohirin Layanan konseling kelompok yaitu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dengan menggunakan konseling kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok, maka proses konseling kelompok dilaksanakan akan berjalan

¹ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Statewide Agricultural Land Use Baseline, 2005).h.402

dengan terbuka guna membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.²

3. Teknik *Self Management*

Menurut Sukadji *Self Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.³

4. Kejenuhan Belajar

Menurut Thursan Hakim mendefinisikan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.⁴

5. Peserta didik

Menurut undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.⁵

² Rifda El Fiah and Ice Anggralisa, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 2, no. 2 (2017): 43–56.

³ Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas, "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja," *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67.

⁴ Thursan Hakim, *Belajar Secara Berpengaruh* (Jakarta: Puspa Swara, 2004). Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004).h.62

⁵ Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas* (Bandung: Permana, 2006).h.65

Berdasarkan istilah-istilah diatas, yang dimaksud secara keseluruhan adalah “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII B Di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan*” adalah suatu penelitian tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar.

B. Latar Belakang Masalah

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar di sekolah merupakan kegiatan yang paling inti. Ini berarti menandakan bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian suatu tujuan pendidikan yang banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik sebagai anak didik di sekolah. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara menyeluruh, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁶

Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar, disebabkan oleh kemampuan untuk berubah karena belajarlah, maka manusia dapat berkembang lebih jauh daripada makhluk-makhluk lainnya. Karena kemampuan berkembang melalui belajar itu pula manusia secara bebas dapat mengeksplorasi, memilih, dan menetapkan keputusan-keputusan penting untuk kehidupannya. Belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang yang beriman agar memperoleh dan menambah ilmu pengetahuan. Hal ini dinyatakan dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6 sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya:”karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, dan sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan” (Q,S. Al-insyirah:5-6)⁷

⁶ Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Mempengaruhinya* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010).h. 2

⁷ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Diponegoro, 2011).h. 255

Surat Al-insyirah ayat 5-6 diatas menjelaskan bahwa setiap masalah pasti ada penyelesaiannya, setiap kesulitan ada jalan keluarnya. Allah SWT mengingatkan kepada manusia bahwa setiap manusia sudah diberikan nikmat yang jumlahnya tidak terhingga. Dengan belajar manusia bisa mendapatkan dan menambah ilmu serta wawasan yang baru, dengan ilmu juga manusia dapat berkarya untuk kehidupan yang lebih baik bahwa kemudahan dan kesuksesan hidup baik di dunia maupun di akhirat dapat dicapai oleh manusia melalui ilmu pengetahuan.

Di dalam proses pencapaian pengetahuan dan kapasitas intelektual dibutuhkan proses pembelajaran yang mampu memfasilitasi individu agar belajarnya dapat berjalan mudah dan lancar guna memperoleh keberhasilan dari suatu proses pendidikan serta mendapat perkembangan secara optimal sebagai manusia.

Belajar adalah proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia dapat berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar. Kita juga hidup dan bekerja bermodalkan dengan apa yang telah kita pelajari, karena belajar itu bukan sekedar pengalaman, belajar adalah suatu proses bukan suatu hasil.

Belajar merupakan kata yang tidak asing bahkan sudah merupakan bagian yang tak terpisahkan dari berbagai kegiatan manusia dalam menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal yaitu di sekolah, namun banyak di antara kita yang belum memahami apa itu belajar. “Witakker menyatakan belajar terdapat lah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah menjadi pengalaman atau latihan”.⁸

Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.⁹ Hal ini berarti bahwa perubahan

⁸ Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).h. 12

⁹ Widodo Supriono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008). h. 128

perilaku yang terjadi pada diri kita merupakan hasil dari belajar dan pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan secara lahir tetapi juga perubahan secara batin, tidak hanya perubahan tingkah lakunya yang nampak, tetapi dapat juga perubahan-perubahan yang tidak dapat diamati. Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan yang negatif, tetapi juga dapat perubahan yang positif yang menuju kearah kemajuan.

Pembelajaran yang berhasil di tandai dengan antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor lain yang mendukung proses pembelajaran adalah suasana belajar yang tidak membosankan dan aktivitas yang membuat peserta didik senang serta tidak merasa jenuh dalam belajar.

Kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.¹⁰ Seorang peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Kondisi ini juga berdampak terhadap prestasi belajarnya akan rendah serta kurangnya motivasi dan minat untuk belajar sehingga tidak adanya kemajuan hasil belajar. Kondisi ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentan waktu tertentu saja. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentan waktu yang membawa kejenuhan belajar itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan terjadi di sela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Demikian pula pada proses belajar yang dilakukan terus menerus, serta tekanan-tekanan baik dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar. Hal ini sudah menjadi sifat manusia termasuk peserta didik yang

¹⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011). h. 181

memiliki rasa jenuh dan penuh keluh kesah yang kemudian membuat peserta didik mengalami keletihan, kebosanan dan kejenuhan dalam belajar, sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat ke 70 surat Al Ma'aarij ayat 19-20 yaitu:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”.(Q.S. Al Ma'aarij:19-20)¹¹

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa sifat manusia yang telah Allah abadikan dalam Al Qur'an yaitu selalu berkeluh kesah, sudah menjadi kewajiban setiap manusia yang beriman untuk sama-sama mengingatkan guna mengurangi sifat tersebut.

Akibat yang ditimbulkan dari peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajar adalah menurunnya prestasi akademik, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan dari guru, tidak mau mengerjakan tugas bahkan PR yang diberikan oleh guru. Kejenuhan dalam belajar dapat di alami oleh siapapun, baik oleh peserta didik yang kemampuan akademiknya rendah maupun peserta didik yang kemampuan akademiknya tinggi atau yang di anggap pintar di dalam kelas dapat mengalami kejenuhan.

Adapun faktor penyebab kejenuhan belajar disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Kecemasan peserta didik terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri;
- b. Kecemasan peserta didik terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika peserta didik tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi itu;
- c. Peserta didik berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.

¹¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.h. 454

- d. Peserta didik mempercayai konsep kinerja akademik yang optimal, sedangkan dirinya sendiri menilai belajarnya hanya berdasarkan ketentuan yang dia buat sendiri.¹²

Tidak setiap peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan yang terkait dengan belajar. Seringkali kemampuan itu harus difasilitasi oleh guru dan guru pembimbing untuk dapat merealisasikannya. Walaupun mungkin seorang peserta didik memiliki potensi yang baik tetapi yang bersangkutan kurang memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensinya, tentu hasil belajarnya kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran orang lain dalam hal ini para guru dan guru pembimbing sangat penting untuk membantu mengembangkan potensi peserta didik dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar, dengan demikian peserta didik memerlukan bantuan dan bimbingan dari orang lain agar dapat bertindak dengan tepat sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya.

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan itu berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan itu, khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan yang dimaksud. Begitu pula dalam ranah pendidikan pelayanan Bimbingan dan Konseling diberikan untuk membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan peserta didik.

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan proses pemberian bantuan yang di dasarkan pada prosedur, cara dan bahan oleh seorang ahli kepada individu agar individu tersebut mampu mandiri dalam memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapinya.¹³ Hal ini mengandung arti bahwa guru bimbingan dan konseling di sekolah berupaya untuk memfasilitasi

¹² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011).h. 182-183

¹³ Prayitno dan Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).h. 130

agar peserta didik dapat mengatasi masalah kesulitan belajarnya dan ada tujuan yang diharapkan dengan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas VIII B SMP Negeri 3 Katibung diperoleh data tentang keadaan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai permasalahan, salah satunya peserta didik yang prestasi akademiknya menurun dari sebelumnya, yang mana pada awalnya semangat dalam belajar sekarang mulai timbul rasa malas, kemudian guru sering menjumpai peserta didik di dalam kelas sedang melamun, terlihat lelah, malas mengerjakan tugas, bahkan ada peserta didik yang tidur di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan salah satu peserta didik yang melakukan salah satu sikap tersebut menyatakan bahwa dirinya merasa lelah dengan berbagai sistem dan peraturan yang ditetapkan oleh sekolah. Adapun indikator kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Keletihan emosi
2. Depersonalisasi
3. Menurunnya prestasi akademik

Berdasarkan hasil observasi pada saat survey pra penelitian dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas VIII SMP Negeri 3 Katibung diperoleh 6 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dan mengalami ketiga indikator tersebut yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Data Peserta Didik yang Mengalami Tingkat Kejenuhan Belajar
di SMP Negeri 3 Katibung

No	Nama	Identitas		Indikator
		L/P	Usia	
1	FH	P	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru 2. Rendah dalam beberapa mata pelajaran 3. Merasa terbebani dengan banyaknya tugas
2	MAP	L	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidur di dalam kelas 2. Mengganggu teman saat jam pelajaran berlangsung 3. Tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas
3	RP	L	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidur didalam kelas 2. Tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru 3. Tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi
4	RSAP	L	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak aktif didalam kelas 2. Ribut ketika guru menjelaskan 3. Tidak mengerjakan PR
5	SM	P	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengganggu teman saat proses belajar 2. Tidur di dalam kelas 3. Tidak mengerjakan PR

6	ZPA	P	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru 2. Tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi 3. Tidur di dalam kelas
---	-----	---	----	---

Sumber: Dokumentasi guru bimbingan konseling SMP Negeri 3 Katibung tahun 2023/2024

Dapat disadari bahwa para peserta didik saat berada di sekolah mereka juga manusia biasa yang tidak terlepas dari rasa bosan dan kejenuhan dalam aktivitas belajar dan aktivitas-aktivitas lainnya di sekolah. Tetapi di dalam menjalani proses belajar, peserta didik harus sabar dalam waktu yang lama agar dapat mencapai syarat untuk memperoleh ilmu, peserta didik harus dapat menginstruksikan diri agar terhindar dari rasa jenuh yang akan menghambat peserta didik dalam memperoleh ilmu.

Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar cenderung menunjukkan perilaku yang tidak tepat seperti malas masuk kelas, sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, lesu, sering mengantuk di dalam kelas dan lain-lain. Perilaku ini merupakan bentuk dari penarikan diri secara psikologis dalam merespon stress yang berlebihan dan berkepanjangan. Kejenuhan belajar terjadi karena adanya irasionalitas yang dimiliki oleh persepsi siswa terhadap tuntutan akademis.

Beberapa masalah yang dialami peserta didik terutama yang mengalami kejenuhan belajar disekolah sebelumnya diberikan konseling individu atau kelompok untuk mengetahui penyebab dan cara menyelesaikannya. Tetapi masih banyak anak-anak yang mengalami kejenuhan dalam belajar.

Salah satu upaya penulis dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung ialah dengan menggunakan teknik *self-management*, teknik *self-management* merupakan teknik yang penulis rasa cocok digunakan dalam mengurangi masalah emosional dan perilaku

peserta didik dalam belajar. Dengan menggunakan teknik self-management diharapkan peserta didik dapat melakukan perubahan dari cara berpikirnya serta dapat mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani tingkat kejenuhan belajar melalui bimbingan dan konseling merupakan upaya yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam pendekatan behavioral terdapat teknik bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam usaha mengurangi tingkat kejenuhan belajar yaitu teknik *self-management*.

Karena dilihat dari substansi kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan yang intensif terhadap suatu proses pembelajaran yang tidak menghasilkan perubahan sehingga peserta didik mengalami kelelahan baik itu secara fisik, mental maupun perilaku.

Adapun definisi kejenuhan belajar sebagai suatu kondisi atau keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau karena keterlibatan yang intensif dengan suatu pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Meskipun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan.¹⁴

Jadi kejenuhan belajar dapat disimpulkan bahwa merupakan kondisi atau keadaan emosional ketika seorang peserta didik merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan akademik. Dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* diharapkan peserta didik dapat mengurangi kejenuhannya dengan menginstruksikan dirinya dari pikiran yang irasional menjadi rasional. Mengacu pada latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik

¹⁴ Abdul Majid, *Strategi Pembelajaran* (Bandung: Remaja Rosadakarya, 2013).h. 72

Self Management Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar di SMP Negeri 3 Katibung.

C. Identifikasi Masalah

1. Identifikasi Masalah

Terdapat 6 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar ditunjukkan dengan gejala seperti: merasa bosan pada saat jam pelajaran berlangsung, mengantuk, melamun, terlihat lelah dan tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan.

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih berpengaruh, tidak melebar dan lebih terfokus mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka perlu adanya batasan masalah. Penulis membatasi masalah pada penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada peserta didik di SMPN 3 Katibung sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya fokus meneliti tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII B di SMP Negeri 3 Katibung?
2. Sampel dari penelitian ini diambil dari sebagian populasi peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung?

E. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan masalah yaitu “Apakah Layanan Konseling kelompok dengan Teknik *Self-Management* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan?”

F. Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat dari Penelitian ini adalah:

- a. Bagi peserta didik agar teratasi masalah-masalahnya yang berkaitan dengan kejenuhan belajar dan diharapkan mampu mengatasi tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam belajar.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *self-management*.
- c. Bagi penulis diharapkan dapat menambah pengetahuan sebagai bekal untuk menjadi seorang guru/konselor yang profesional.

H. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penulis dapat lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan diantaranya:

1. Ruang Lingkup Ilmu
Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling
2. Ruang Lingkup Objek
Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengembangkan sikap dan bertanggung jawab dalam belajar dan berperilaku melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dilaksanakan di sekolah.
3. Ruang Lingkup Subjek
Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII B di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan.
4. Ruang Lingkup Wilayah
Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu strategi dalam bimbingan dan konseling. Layanan konseling mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah pribadi (Peserta didik) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok membahas masalah pribadi yang di alami oleh masing-masing anggota kelompok. masalah pribadi di bahas dalam suasana dinamika kelompok yang instens dan konstruktif. Diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan kelompok (pembimbing atau konselor).¹⁵

Menurut Pauline Harrison konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 orang konseli yang bertemu 1-2 orang keonselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan dalam mengatasi masalah.¹⁶

Juntika Ahmad memberikan penjelasan tentang konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁷

Menurut Latipun konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahnya mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Lebih lanjut Konseling kelompok menurut W.S Winkel adalah suatu kegiatan bimbingan kelompok yang memiliki ciri-ciri khas

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011).h. 179

¹⁶M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014).h. 7.

¹⁷ Juntika Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2006).h. 24

yaitu kombinasi dari bentuk “kelompok diskusi” dengan aktivitas “pembahasan suatu masalah”.¹⁸

Dewa Ketut Sukardi memberikan pengertian Layanan konseling kelompok yaitu layanan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan yang di alaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.¹⁹

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan konseling kelompok adalah pemberian bantuan dan informasi dalam situasi berkelompok yang berfungsi sebagai pencegahan, penyembuhan sesuai dengan kebutuhan setiap individu anggota kelompok.

2. Perbedaan antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Perbedaan antara layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok tidaklah banyak. Letak perbedaan yang mendasar antara layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok adalah terfokus pada materi atau isi layanan yang disajikan dalam kegiatan layanannya.

Layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal

¹⁸ Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek* (Jakarta: Kencana, 2011).h. 198

¹⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000).h.49

anggota kelompok perlu untuk ditingkatkan dan dipupuk terus menerus oleh pemimpin kelompok.

Sementara itu, layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yakni;

- a. terkembangkannya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi, dan;
- b. terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok

Dengan demikian ditegaskan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok materi kegiatan yang dibahas adalah topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, sedangkan dalam layanan konseling kelompok materi kegiatan yang dibahas adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (Konselor). Dengan kata lain bahwa, apabila layanan bimbingan kelompok berorientasi pada pengembangan wawasan, penghayatan, aspirasi, dan sikap terhadap materi topik-topik yang dibahas, orientasi konseling kelompok adalah terbahas dan terentaskannya masalah pribadi anggota kelompok yang bersangkutan.²⁰

²⁰ Sisca Folastris and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok* (Bandung: Mujahid Press, 2016).hal.24-25

3. Dinamika Kelompok

Kelompok yang baik yaitu kelompok yang memiliki dinamika kelompok yang mantap. Yang dimaksud dengan dinamika kelompok adalah suatu gambaran berbagai kualitas hubungan yang “positif”, “bergerak”, “bergulir”, dan “dinamis” yang menandai dan mendorong kehidupan suatu kelompok. Menurut Kurt Lewin, dalam Forsyth (2010: 18) bahwa dinamika kelompok yaitu cara bereaksi individu untuk bertindak atas keadaan yang berubah dalam suatu kelompok.

Sejalan dengan pendapat di atas dinamika kelompok juga bisa diartikan sebagai suasana berinteraksi, saling berbagi, saling bertukar pendapat, saling berbagi pengalaman, menyempurnakan, saling memperkuat, saling mengisi dan saling memahami orang yang satu dengan orang yang lain dalam suatu kelompok.

Dinamika kelompok dapat ditandai dengan munculnya hal-hal sebagai berikut:

- a. kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, dan kerjasama yang lancar dan mantap;
- b. adanya saling mempercayai yang sangat tinggi antaranggota kelompok;
- c. antaranggota kelompok saling bersikap sebagai sahabat dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan bersama;
- d. anggota kelompok merasa kuat, nyaman dan aman sehingga mendorong rasa setia, mau bekerja keras, dan berkorban setiap anggota kelompok;
- e. komunikasi yang terjalin antaranggota kelompok merupakan komunikasi yang efektif dan membangun;
- f. anggota kelompok terlibat dalam suasana berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang mendorong bagi tercapainya kebaikan bagi kelompok, dan;
- g. jika timbul suatu persaingan antaranggota kelompok, maka persaingan tersebut merupakan persaingan yang kompetitif dan sehat.

Kualitas hubungan dalam kelompok sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu antara lain:

- a. tujuan dan kegiatan kelompok;
- b. jumlah anggota;
- c. kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok;
- d. kedudukan kelompok, dan;
- e. kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan satu sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima secara positif, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, kebutuhan akan kasih sayang, dan lain sebagainya.

Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut di atas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Faktor-faktor yang disebutkan di atas boleh jadi memang semua ada tetapi apabila dinamika kelompoknya tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, maka kinerja kelompok itu diragukan kehandalannya.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada di dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.²¹

4. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Andi Mappiare konseling kelompok mempunyai tujuan pokok menciptakan suasana bantuan antar pribadi yang memungkinkan tiap individu mengembangkan insight pada dirinya sendiri dan mencapai penyesuaian personal yang lebih sehat, dapat pula menekankan masalah perkembangan, perlibatan pilihan dan nilai, sikap dan emosi, bersifat pencegahan dan penyembuhan masalah. Konseling kelompok, dengan demikian dapat berorientasi preventif dan dapat pula berorientasi remedial. Secara umum tujuan layanan konseling

²¹ Ibid.10-11

kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal.²²

5. Komponen Konseling Kelompok

Konseling Kelompok terdapat tiga komponen yang berperan yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja sebagai mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut.

b. Anggota kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam suatu kelompok, karena tanpa adanya anggota kelompok itu tidak bisa dikatakan suatu kelompok.

c. Dinamika kelompok

Dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok dinamika kelompok haruslah ditumbuh kembangkan karena dinamika kelompok adalah interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan untuk mencapai tujuan kelompok.²³

6. Asas konseling kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

²² Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013).h.171-172

²³ Erman Amti dan Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009). 10

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak.

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak siterbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor, peserta didik diharapkan suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan juga konselor hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan dari pada itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah

d. Asas Kekinian

Asas kekinian mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh nunda- nunda pemberian bantuan. Dia harus mendahulukan kepentingan klien dari pada yang lain-lain, jika dia benar-benar memiliki alasan yang kuat untuk tidak memberikan bantuannya kini, maka dia harus dapat bertanggung jawabkan bhwa penundaan yang dilakukan itu justru untuk kepentingan klien.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan siterbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.

Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu:

1. mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
2. menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
3. mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri
4. mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
5. mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Hasil usaha bimbingan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dengan kerja giat dari klien sendiri. Konselor hendaklah membangkitkan semangat klien sehingga ia mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.

g. Asas Kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada klien, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang lama, yang bersifat menoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke arah pengembangan klien yang dikehendaki.

h. Asas Keterpaduan

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien. Kesemuanya itu dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.

i. Asas Kenormatifan

Dilihat dari permasalahan klien, barangkali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak bersesuaian dengan norma misalnya klien mengalami

masalah melanggar norma-norma tertentu, namun justru dengan pelayanan bimbingan dan konselinglah tingkah laku yang melanggar norma itu diarahkan kepada yang lebih bersesuaian dengan norma.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling, juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seseorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik.

k. Asas Alih Tangan

Jika konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Disamping itu asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan, dan setiap masalah yang ditangani oleh ahli yang berwenang.

l. Asas Tut wuri Handayani

Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun di luar hubungan proses bantuan bimbingan dan konselingpun hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling itu.²⁴

²⁴ Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2009, hlm 115- 120

7. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok melalui tahap-tahap berikut:

a. Tahap awal kelompok

Proses utama pada tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awal tahap ini akan diwarnai kerahuan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, Berdoa, Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok, Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

1. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
 2. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
 3. Membahas masalah terpilih secara tuntas.
 4. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.
- d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- 5) Ucapan terima kasih
- 6) Berdoa²⁵

8. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Menurut Farid Mashudi untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang teknik konseling kelompok, berikut urutan pelaksanaan:

- 1) Memperkenalkan diri, kemudian mempersilahkan masing-masing anggota kelompok untuk memperkenalkan diri mereka
- 2) Menjelaskan aturan main dalam konseling kelompok.

²⁵ Narsina Nur Fahmi, *Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa smk negeri 1 depok sleman*, jurnal hisbah, vol. 13, no. 1 desember 2016. h 72-74

- 3) Menyuruh setiap anggota kelompok mengemukakan persoalan yang saat ini dihadapi.
- 4) Setelah semua anggota menyampaikan permasalahannya, maka konselor bersepakat dengan semua anggota kelompok untuk membahas satu permasalahan yang dianggap paling mendesak untuk dipecahkan.
- 5) Mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk menanggapi persoalan yang dibahas.
- 6) Setelah menemukan solusi terhadap persoalan, konselor menanyakan kesanggupan anggota kelompok untuk melaksanakan kesepakatan bersama.
- 7) Menutup pertemuan dengan do,a²⁶

9. Keterampilan Yang Harus dikuasai Ketua Kelompok

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi seseorang tidak mungkin akan menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berikut ini keterampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut:

- a. Keterampilan Mendengar,
Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan oleh anggota.
- b. Dorongan Minimum
Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong anggota agar terus bercerita.
- c. Parafrasa
Mizan dan Halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konselor menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.

²⁶ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012).h. 251-252

- d. **Membuat Penjelasan**
Membuat penjelasan bertujuan untuk agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.
- e. **Pertanyaan Terbuka dan Pertanyaan Tertutup**
Pertanyaan dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang, contohnya “mengapa anda berdiam diri?”. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas, contohnya “biasanya anda menempati peringkat ke berapa?”
- f. **Memberi Fokus**
Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.
- g. **Penafsiran (Interpretasi)**
Penafsiran adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang dinyatakan oleh anggota.
- h. **Konfrontasi**
Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dan ide berikutnya.
- i. **Blocking**
Blocking adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok yang lainnya.
- j. **Membuat Rumusan**
Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak hanya dibuat di

akhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktivitas kelompok berjalan.

k. Pengakhiran

Ketua harus konsisten dengan waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.²⁷

10. Ciri-Ciri Ketua Kelompok

Orang yang paling penting dalam kelompok adalah ketua. Sekiranya sebuah kelompok tidak memiliki ketua, maka perbincangan dalam suatu kelompok itu hanya menjadi perbincangan umum. Ketua berperan penting dalam kegiatan konseling kelompok, ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok. Secara ringkas untuk menjadi ketua yang berkesan, seseorang haruslah mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Memiliki kemahiran berkomunikasi yang baik.
- b. Bersikap terbuka.
- c. Ikhlas.
- d. Ramah.
- e. Tidak mudah menilai.
- f. Tenang.
- g. Tidak mudah menolak pendapat orang lain.
- h. Mudah menerima pendapat.
- i. Mengutamakan sikap penerimaan.
- j. Sanggup menerima teguran dari anggota.

B. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Self management adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang

²⁷ Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Padang: Ghalia Indonesia, 1995).hal.138

mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur self management. Konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.²⁸

Menurut Komalasari, *self management* adalah cara dalam merubah tingkah laku atau kebiasaan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli dalam kegiatan latihan pengamatan diri, pengendalian rangsangan dan pemberian penghargaan pada diri sendiri. *Self management* bertujuan untuk mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan tindakan yang dilakukan di sekolah. Menurut Cormier, *self management* ialah suatu proses terapi dimana konseli mengalami perubahan perilaku mereka dengan berbagai strategi yang sudah dilakukan. Dengan penggunaan self management ini dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan individu, self management juga dapat mengembangkan pengelolaan diri individu terhadap perilaku buruk nya. Sedangkan menurut Rahmawati, dalam penggunaan *self management* akan efektif dalam mengubah perilaku seseorang. Dalam teknik ini proses konseling menekankan untuk perubahan tingkah laku yang lebih baik.²⁹

Menurut Cormier dan Nuris *Self Management* adalah melibatkan membantu klien untuk mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan langkah-langkah yang diberi nilai untuk mencapai tujuannya.³⁰

Self management ini berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang

²⁸ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata-Indeks, 2013), hlm. 149.

²⁹ Annisa Nurul Fatimah, Winny Sujayati, and Wiwin Yuliani, "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA Annisa Nurul Fatimah 1, Winny Sujayati 2, Wiwin Yuliani 3 1" 2, no. 1 (2019): 24–29.

³⁰ Fanailul Amaliyah, Santoso Santoso, and Sumarwiyah Sumarwiyah, "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Santri Di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang," *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 1, no. 1 (2022): 137–143.

mempengaruhi tingkah laku seseorang. *Self management* adalah suatu proses dimana siswa mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Pada dasarnya, bahwa pengelolaan diri terjadi ketika seorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya. Dalam *self management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi atau diubah.³¹

Dengan memperhatikan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Self Management* adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan, memonitor sendiri atas perilaku, mengatur semua unsur pribadi serta mengendalikan dan mengembangkan diri untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *Self Management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengolahan diri (*Self-Management*) diantaranya adalah:

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari

³¹ Insan Suwanto, "*Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu kematangan Karir Siswa SMK*", dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol. 1, No.1, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Maret, 2016, hal. 3

orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.

- c. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.³²

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3. Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).³³ Berikut akan penulis uraikan satu persatu:

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang

³² Gantika dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011).h.

³³ Sigih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Libri, 2011).h.

dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi.

b. Reinforcement yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ada beberapa langkah dalam self contracting ini yaitu :

- 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
- 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya.
- 3) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga dalam menjalani program self Managementnya.
- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *Self Management* yang dilakukannya.
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran,

perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.

- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.
- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/atesenden dari suatu respon tertentu.

4. Manfaat Teknik *Self Management*

Dalam pelaksanaan pengolahan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengolahan diri. Pengaturan lingkungan dapat berupa:³⁴

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

³⁴ Gantika dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*.h. 181

5. Kelemahan Dan Kelebihan Teknik *Self Management*

Kelebihan dan kekurangan Teknik *Self Management* yaitu sebagai berikut:

a. Kelebihan Teknik *Self Management*

- 1) Pelaksanaan yang cukup sederhana
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok

b. Kekurangan Teknik *Self Management*

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
- 4) Individu bersifat independen
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.³⁵

C. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut learning

³⁵ Binti Khusnul Khotimah, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self-Managemenet Kelas VIII DI SMP Wiyatama Bandar Lampung" (2018).h. 51

pleateu atau pleateu.³⁶ Terdapat di buku lain yang berjudul Psikologi Pembelajaran Pendidikan Islam (Berbagai Integrasi dan Kompetensi), Jenuh berarti padat atau penuh yang menimbulkan makna tidak akan memasukkan atau memuat apa pun. Kata lain dari jenuh adalah jemu atau bosan. Kejenuhan belajar adalah kondisi dimana waktu tertentu, yang kenyataan digunakan belajar namun tidak ada hasil dalam kegiatan tersebut.³⁷

Menurut Arirahmanto sebagaimana dikutip oleh Ruci Pawicara & Maharani Conilie, kejenuhan adalah letak titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Siswa ataupun mahasiswa cenderung bersikap sinis dan apatis terhadap pelajaran dengan ditunjukkan sikap kurang percaya diri dan menghindarinya serta tidak memahami pelajaran yang telah diterima.³⁸ Kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan.

Kejenuhan belajar merupakan bagian dari jenis masalah belajar learning disabilities, di mana indikatornya adalah hasil belajar yang rendah, lambat dalam melakukan tugas-tugas kegiatan belajarnya, menunjukkan sikap-sikap yang tidak wajar, seperti acuh tak acuh, memiliki sikap yang menentang, berpura-pura, dusta dan sebagainya, menunjukkan perilaku yang berkelainan, seperti membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu di dalam atau pun di luar kelas, tidak mau mencatat pelajaran, tidak teratur dalam kegiatan belajar, dan sebagainya.³⁹

Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Robert adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi

³⁶ Kasa Fiorentika, Djoko Santoso, and Irene Simon, "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (2016): 104–111.

³⁷ Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Islam (Berbagai Integrasi Dan Kompetensi)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005).h. 140

³⁸ Ruci Pawicara and Maharani Conilie, "Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19," *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi* 1, no. 1 (2020): 29–38.

³⁹ Poppy Agustina et al., "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Volume 4 Nomor 1 Tahun 2019" 4 (2019): 96–102.

tidak mendatangkan hasil.⁴⁰ Peristiwa jenuh yang dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar, kejenuhan pada peserta didik dapat membuat peserta didik merasa bosan dan telah menyia-nyaiakan usahanya dalam belajar.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana peserta didik meraskan keadaan kelelahan fisik, mental, merasa bosan, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidakmampu mencapai hasil yang maksimal dalam belajar.

2. Jenis-Jenis Kejenuhan

Satu langkah penting yang dibutuhkan ketika akan mengatasi masalah kejenuhan, yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar, dan kejenuhan negatif.

a. Kejenuhan positif

Kejenuhan positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kedzaliman, kesesatan, contoh kejenuhan positif: misalnya: seseorang bosan berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain.

b. Kejenuhan wajar

Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi, setiap seseorang yang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami yang namanya kejenuhan. Kejenuhan sering kita jumpai dalam aktivitas belajar, bekerja, berumah tangga, dan lain-lain. Dari pengertian tersebut jelas bahwa kejenuhan dapat dialami oleh setiap orang, karena kejenuhan tidak dapat terlepas dari kodrat kehidupan manusia.

c. Kejenuhan negatif

Kejenuhan negatif ialah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan seseorang dan dapat memicu keburukan-keburukan lain yang lebih serius.Kejenuhan negatif contohnya akibat kegagalan, penganiayaan, sakit

⁴⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*,(Rajawali Pers, Jakarta, 2011), h.162

hati dan lain-lain. Kejenuhan negatif yaitu kejenuhan yang membawa pengaruh buruk bagi kehidupan sehari-hari.⁴¹

3. Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut Maslach dan Jackson kelelahan atau keletihan emosi dapat terjadi ketika, “sumber daya (energy) individu yang habis dan mereka merasa bahwa tidak lagi mampu pada tahap psikologis”. Maslach dan Jackson mengidentifikasi kejenuhan dalam tiga hal:

- a. Keletihan emosi, perasaan secara emosional terlalu berat dan kelelahan karena pekerjaan.
- b. Depersonalisasi, sebuah perasaan buruk pada respon diri sendiri terhadap peserta didik, dan
- c. Menurunnya prestasi akademik.⁴²

4. Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah.
- 2) Belajar hanya di tempat tertentu
Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.
- 3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun

⁴¹ Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan* (Jakarta: Khalifah, 2004).h. 135-136

⁴² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Rajawali Pers, Jakarta, 2011), h.31

lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

4) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktivitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (refreshing).

5) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dapat menimbulkan kelelahan mental berlebihan. Selanjutnya kelelahan tersebut dapat menimbulkan kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat.⁴³

Menurut Muhabbin Syah yang dikutip oleh Muhammad Disman, mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar yaitu:

- 1) Terlalu lama waktu untuk belajar atau kurang istirahat. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- 2) Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung.
- 3) Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman.
- 4) Tidak adanya umpan balik positif terhadap gaya belajar.

⁴³ Nurhayati Ahmad, "Pengaruh Praktikum Ekologi Hewan Terhadap Kejenuhan Aktivitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (Uin) Alauddin Makassar". (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar 2007), h. 19

- 5) Tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar.⁴⁴

5. Tanda-Tanda dan Gejala-Gejala Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.⁴⁵

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut:

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- 2) Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangatn untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.

Berdasarkan teori diatas maka ciri-ciri kejenuhan belajar ialah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, system akalnya tidak dapat

⁴⁴ Muhammad Disman and Abas Rudin, "Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris," *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2 (2020), hal. 139.

⁴⁵ Thursan Hakim, *Belajar Secara Berpengaruh*. H.63

bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

6. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh jadi, sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat;
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya;
- e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁴⁶

Setiap orang juga mempunyai ambang kebosanan yang berbeda-beda, mempunyai karakter yang berbeda pula terhadap rasa bosan. Umumnya yang terjadi dalam setiap individu adalah kebiasaan yang monoton dan terus menerus berulang yang menjadikan kejenuhan terjadi, maka dari itu

⁴⁶ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h.183.

perlu inovasi baru dalam setiap kegiatan terutama dalam belajar agar kejenuhan bisa diminimalisir.

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- a. Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi;
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar;
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar;
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan;
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.⁴⁷

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh layanan konseling kelompok terhadap tingkat kejenuhan telah digunakan oleh beberapa peneliti salah satunya antara lain penelitian yang dilakukan oleh Nila Ardiani dengan judul “*Konseling kelompok strategi restructuring kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa’adah II Bungah Gresik*”.⁴⁸ Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif rancangan *one group pre-test post-test design* yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah penelitian terdahulu memfokuskan keefektifan konseling kelompok strategi restructuring kognitif dalam menurunkan kejenuhan belajar sedangkan penelitian sekarang memfokuskan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Penelitian serupa oleh Riska Yolanda, Nur Asyah dengan judul “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Diskusi Terhadap Siswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar Di*

⁴⁷ Dwi Anastasia Sitanggang, Pengaruh Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. Jurnal Unimed (diakses pada 22 Februari 2022 Pukul 19.00 WIB)

⁴⁸ Nila Ardiani, “Konseling Kelompok Strategi Restructuring Kognitif Efektif Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Di MTS Assa ’ Adah II Bungah Gresik,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 345–350.

Kelas Viii Mts Al-Washliyah Bangun Purba Tahun Ajaran 2021/2022".⁴⁹ Persamaan Penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif quasi eksperimen dengan model (variasi) one group pretest-posttest desain. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah penelitian terdahulu memfokuskan pada pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi sedangkan penelitian sekarang focus pada pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Ulfah Faridah, Arsyadani Mishbahuddin dengan judul "*Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii 5 Di Smp Negeri 04 Kota Bengkulu*".⁵⁰ Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah pada penelitian terdahulu berfokus pada efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction dalam mengurangi kejenuhan belajar sedangkan penelitian sekarang focus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam mengatasi kejenuhan belajar.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Ashari, Iip Istirahayu, Slamet Fitriyadi dengan judul "*Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa*".⁵¹ Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menggunakan metode pra eksperimental dengan

⁴⁹ Nur Asyah Riska Yolanda1, "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK DISKUSI TERHADAP SISWA YANG MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR DI KELAS VIII MTs AL-WASHLIYAH BANGUN PURBA TAHUN AJARAN 2021/2022," *Jurnal Inovasi Penelitian* 3, no. 7 (2022): 6889–6896.

⁵⁰ Arsyadani Mishbahuddin Ulfah Faridah, "EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII 5 DI SMP NEGERI 04 KOTA BENGKULU," *Jurnal Ilmiah BK* 3, no. 2 (2020): 155–162.

⁵¹ Slamet Fitriyadi Ashari, Iip Istirahayu, "Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Pendahuluan," *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2021): 44–48.

rancangan one group pre-test posttest design. Perbedaannya yaitu pada penelitian terdahulu fokus mengetahui tingkat kejenuhan belajar dengan konseling kelompok sedangkan pada penelitian sekarang memfokuskan pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self management.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Pury Ayu Fitriya S, Elia Firda Mufida dengan judul "*Penerapan Konseling Kelompok Teknik Seft Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Sunan Giri Menganti*".⁵² Persamaan Penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan jenis penelitian pra eksperimen dengan menggunakan One Group Pre-Test Post-Test Design. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu fokus pada penerapan pada teknik seft dalam mengurangi kebosanan belajar sedangkan pada penelitian sekarang fokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah. Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalahnya telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.⁵³

Jadi dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti

⁵² Elia Firda Mufida Pury Ayu Fitriya S, "PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SEFT UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP SUNAN GIRI MENGANTI," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2022): 268–275.

⁵³ Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Jakarta: Alfabeta, 2015).h. 96

melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

a. Hipotesis Penelitian

H_0 : “Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Tidak berpengaruh terhadap Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik kelas VIII B di SMP Negeri 3 Katibung.

H_a : “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management berpengaruh terhadap Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik kelas VIII B di SMP Negeri 3 Katibung.

b. Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya t (thitung), dibandingkan dengan nilai $-t$ dari tabel distribusi t (ttabel). Cara penentuan nilai t tabel di dasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$. Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu:

Tolak H_0 , jika **t hitung > t tabel** dan

Terima H_0 , jika **t hitung < t tabel**⁵⁴

⁵⁴ Sugiyono.Ibid.h.102

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 3 Katibung, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar yang tinggi pada peserta didik. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan positif terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi, yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dari hasil uji wilcoxon menggunakan program SPSS versi 26 dapat diketahui bahwa rata-rata *pretest* adalah 117,3 dan rata-rata *posttest* adalah 91,6 dengan batas kritis penelitian 0,05. Hasil uji *wilcoxon* dengan menggunakan program SPSS versi 26 didapatkan Z hitung yaitu -2,214 dan Ztabel sebesar 1,96 dengan taraf signifikan 0,05 dan diketahui asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,027. Karena nilai -2,214 lebih kecil dari $<0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 3 Katibung berpengaruh secara signifikan. Sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 3 Katibung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII B melihat hasil *posttest* yang telah diberikan dalam konseling kelompok dengan teknik *self management*.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil dari penelitian yang sudah di paparkan di atas, maka ada beberapa saran yang hendak penulis sampaikan, yang penulis harapkan saran ini dapat bermanfaat dan dikembangkan oleh berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan untuk lebih memantau perilaku peserta didik di sekolah, selain itu diharapkan juga adanya kerja sama dari berbagai pihak sekolah maupun orang tua peserta didik sehingga proses bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan baik serta dapat tercapai apa yang menjadi tujuan utama dari proses konseling.

2. Bagi guru BK/ Konselor

Diharapkan kepada guru BK dapat memberi penanganan lebih dini lagi jika menemukan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi agar tidak mengalami hambatan atau kesulitan dalam belajar terutama di lingkungan sekolah karena selalu merasa jenuh. Hal ini juga dapat mempengaruhi interaksi peserta didik dan potensi akademiknya.

3. Bagi peserta didik

Untuk dapat terus berusaha dalam menghilangkan rasa jenuh dalam belajar dan selalu berpikir rasional dalam menanggapi perlakuan atau perkataan yang tidak sepatutnya didengar. Serta mencapai kesejahteraan diri dengan menjalin hubungan yang baik dengan guru dan teman-teman di sekolah dan bisa mengembangkan potensi-potensi yang sebelumnya belum tersalurkan.

4. Bagi penulis selanjutnya

Penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengkajian lebih mendalam lagi yang berkaitan dengan peserta didik yang mengalami tingkat kejenuhan belajar yang tinggi dengan teknik *self management*.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Majid. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosadakarya, 2013.
- Abu Abdirrahman Al-Qawi. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifah, 2004.
- Agustina, Poppy, Syaiful Bahri, Abu Bakar, Program Studi, and Fakultas Keguruan. “Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Volume 4 Nomor 1 Tahun 2019” 4 (2019): 96–102.
- Amaliyah, Fanailul, Santoso Santoso, and Sumarwiyah Sumarwiyah. “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Santri Di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang.” *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 1, no. 1 (2022): 137–143.
- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Ardiani, Nila. “Konseling Kelompok Strategi Restrukturing Kognitif Efektif Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Di MTS Assa ’ Adah II Bungah Gresik.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 345–350.
- Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Ashari, Iip Istirahayu, Slamet Fitriyadi. “Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Pendahuluan.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2021): 44–48.
- Azwar S. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Departemen Agama. *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*. Bandung: CV.

Diponegoro, 2011.

———. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Bandung: CV. Diponegoro, 2011.

Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.

Disman, Muhammad, and Abas Rudin. “Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris.” *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2 (2020): 137–144.

Djamarah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Farid Mashudi. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD, 2012.

Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati, and Wiwin Yuliani. “EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMA Annisa Nurul Fatimah 1 , Winny Sujayati 2 , Wiwin Yuliani 3 1” *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2019): 24–29.

El Fiah, Rifda, and Ice Anggralisa. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Kruki Lampung Barat T.P 2015/2016.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 2, no. 2 (2017): 43–56.

Fiorentika, Kasa, Djoko Santoso, and Irene Simon. “Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp.” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (2016): 104–111.

Folastri, Sisca, and Itsar Bolo Rangka. *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press, 2016.

Gantika dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, 2011.

Juntika Ahmad. *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama, 2006.

Khotimah, Binti Khusnul. “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self-Management Kelas VIII DI SMP Wiyatama Bandar Lampung” (2018).

M.Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2011.

———. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2011.

Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Kencana, 2011.

Nurhayati Ahmad. “PENGARUH PRAKTIKUM EKOLOGI HEWAN TERHADAP KEJENUHAN AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) ALAUDDIN MAKASSAR” (2007): 8–10.

Pawicara, Ruci, and Maharani Conilie. “Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19.” *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi* 1, no. 1 (2020): 29–38.

Prayitno. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia, 1995.

Prayitno dan Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 2009.

Pury Ayu Fitriya S, Elia Firda Mufida. “PENERAPAN KONSELING

KELOMPOK TEKNIK SEFT UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP SUNAN GIRI MENGANTI.” *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2022): 268–275.

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Bahasa Indonesia*. Statewide Agricultural Land Use Baseline, 2005.

Republik Indonesia. *Undang-Undan Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005 Tentang Duru Dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas*. Bandung: Permana, 2006.

Riska Yolanda¹, Nur Asyah. “PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK DISKUSI TERHADAP SISWA YANG MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR DI KELAS VIII MTs AL-WASHLIYAH BANGUN PURBA TAHUN AJARAN 2021/2022.” *Jurnal Inovasi Penelitian* 3, no. 7 (2022): 6889–6896.

Sa’diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67.

Sigih D. Gunarsa. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri, 2011.

Singgih Santoso. *AplikasiSPSS Pada Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo, n.d.

Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan(Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif Dan R & D)*. Bandung: Alfabeta, 2011.

———. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*,. Bandung: Alfabeta, 2016.

- . *Metodelogi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Jakarta: Alfabeta, 2015.
- Thursan Hakim. *Belajar Secara Berpengaruh*. Jakarta: Puspa Swara, 2004.
- . *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers, 20133.
- . *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- . *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Islam (Berbagai Integrasi Dan Kompetisi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005.
- Ulfah Faridah, Arsyadani Mishbahuddin. “EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII 5 DI SMP NEGERI 04 KOTA BENGKULU.” *Jurnal Ilmiah BK* 3, no. 2 (2020): 155–162.
- Widodo Supriono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Widyoko, Eko Putro. *Penilaian Hasil Pembelajaran Disekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.