

Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara

Agung listyansyah¹, Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons², Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd³

Universitas Muria Kudus¹, Universitas Muria Kudus², Universitas Muria Kudus³

Email: alistyan21@gmail.com¹, gudnanto@umk.ac.id², arista.kiswantoro@umk.ac.id³

Abstract:

Study saturation is a condition in which students of SMP 2 Nalumsari Jepara feel physically and psychologically tired, which is marked by a lack of concentration or listening to what the teacher says; not willing to teach assignments (PR), quickly forget the lesson; learning outcomes achieved will not be maximal; slow in managing the information (lessons) delivered by the teacher; low enthusiasm for learning, either at school or at home. The objectives to be achieved in this study are as follows: (1) Describe the application of self-management technique group guidance in overcoming learning saturation in SMP 2 Nalumsari Jepara students. (2) Describing the alleviation of learning boredom in SMP 2 Nalumsari Jepara students by implementing self-management technique group guidance.

Keyword: *Group Guidance with Self-Management Techniques, Burnout Academic*

PENDAHULUAN

Aktivitas belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengalaman dalam pendidikan yang berwujud proses pembelajaran di sekolah sejatinya merangsang siswa untuk dapat mengembangkan potensi dirinya.

Namun pada implementasinya, terkadang proses pembelajaran hanya menekankan pada aspek intelektualitas serta pemenuhan standar yang diukur oleh nilai kualitatif semata. Kartadinata (2010: 37) mengidentifikasi kekeliruan dalam pendidikan, di mana terjadi penetapan ukuran keberhasilan dan mutu pendidikan yang berhenti pada angka-angka ujian.

Salah satu pemicu kejenuhan belajar datang dari lingkungan sekolah, kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan dan lingkungan pergaulan peserta didik. Tuntutan akademik yang dirasakan peserta didik dan peraturan yang berlaku di sekolah dapat memicu terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik.

Menurut Hakim (2004: 62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yang dialami pada siswa disebabkan oleh kurangnya waktu beristirahat yang menyebabkan siswa sulit fokus pada saat belajar, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang tidak bervariasi seperti penggunaan metode ceramah, mencatat, merangkum, dan tanpa diselingi dengan metode yang lain (Agustina, 2019: 96).

Nurmalasari (2011: 14) dalam jurnalnya menjelaskan: Siswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas mengalami ulangan, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi.

Fenomena kejenuhan belajar juga dialami oleh siswa di SMP 2 Nalumsari. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap empat guru mata pelajaran pada hari Senin, 18 Juli 2024 diperoleh kesimpulan keterangan bahwa semenjak mulai diperbolehkannya pembelajaran tatap muka, semula harapan guru bahwa siswa memiliki antusias belajar yang baik karena telah mendapatkan situasi yang baru dalam belajar.

Berdasarkan wawancara pada hari Rabu, 20 Juli 2024 terhadap beberapa siswa di tiga tingkatan kelas yang berbeda yaitu pada kelas VII hingga kelas IX disimpulkan bahwa siswa mengalami stres dalam belajar. Stres muncul karena tekanan yang diberikan oleh orangtua dan guru agar siswa mampu mencapai prestasi yang baik dan mampu menguasai semua materi yang diberikan. Kemudian siswa juga mengutarakan bahwa banyaknya tugas membuat mereka merasa malas dan mudah letih, baik secara fisik dan psikis. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan.

Selain melakukan pengumpulan data melalui wawancara, peneliti juga melakukan observasi. Hasil observasi diperoleh ada dua siswa di kelas VII, tiga siswa di kelas VIII, dan dua siswa di kelas IX yang mengalami permasalahan kejenuhan belajar. Kejenuhan dalam belajar pada ketujuh siswa tersebut ditampilkan dalam perilaku yang: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal disimpulkan bahwa kondisi yang dialami oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara yaitu: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Tidak ada motivasi

yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan apa yang peneliti peroleh di atas maka peneliti berusaha untuk membantu para siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara yang mengalami kejenuhan belajar melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Peneliti memilih teknik *self management* karena merupakan salah satu teknik dalam konseling *behavior*, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Penelitian ini dilakukan di SMP 2 Nalumsari Jepara yang beralamat di Jl. Raya Kedungsari, Desa Gemiring Lor, Kec. Nalumsari, Kabupaten Jepara.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan sebelumnya, peneliti menetapkan subjek penelitian sebanyak tujuh siswa. Ketujuh siswa tersebut terdiri dari dua siswa di kelas VII, tiga siswa di kelas VIII, dan dua siswa di kelas IX. Penetapan ketujuh subjek penelitian ini sesuai dengan karakteristik atau ciri khas yang ingin diteliti yaitu siswa yang memiliki kejenuhan dalam belajar.

Menurut Arikunto (2010: 16) ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Penelitian dengan menggunakan PTBK akan dilaksanakan melalui 2 siklus, siklus 1 dan siklus II ada 4 tahap: 1. Perencanaan, 2. Pelaksanaan, 3. Pengakhiran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Perencanaan :

Tahap pertama dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling adalah tahap perencanaan. Tahap ini peneliti mempersiapkan:

1. Rencana pelaksanaan layanan untuk tiga pertemuan.
2. Topik layanan
3. Instrumen pengumpulan data berupa pedoman observasi untuk menilai keterampilan dan

kemampuan peneliti dalam pemberian bimbingan kelompok teknik *self management* yang mana instrumen pertama ini diisi oleh kolaborator. Kedua adalah instrumen berupa skala pengukuran untuk melihat (menilai) penurunan kejenuhan belajar pada subjek penelitian.

Pertemuan Pertama :

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2024. Topik yang dibahas yaitu “Menjaga semangat saat belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti mempersiapkan diri beserta perangkat layanan (RPL dan materi layanan) yang digunakan di pertemuan pertama ini sembari menunggu anggota kelompok untuk datang ke ruang BK. Perhatian peneliti tidak lama teralihkan oleh beberapa suara yang mulai mendekat ke ruang BK SMP 2 Nalumsari Jepara. Rupanya anggota kelompok telah datang dan salah satu di antara ketujuh anggota kelompok mewakili yang lain mengucapkan salam kepada peneliti.

Salam yang diberikan pun dibalas peneliti. Tidak lupa peneliti mempersilakan anggota kelompok untuk duduk. Peneliti dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri yang disambung dengan perbincangan ringan sebelum peneliti menjelaskan tujuan pertemuan (bimbingan kelompok) telah direncanakan peneliti sebelumnya.

2. Tahap Peralihan

Setelah peneliti menjelaskan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok pada anggota kelompok di tahap sebelumnya, peneliti memberikan perhatian kesiapan anggota kelompok untuk menempuh kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Memasuki tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok, pertama-tama yang peneliti lakukan adalah memberitahu dan memberikan ulasan singkat topik yang dibahas pada pertemuan pertama ini, agar anggota kelompok tidak mengalami kendala dalam pelaksanaan diskusi yang disertakan juga implementasi teknik *self management*. Adapun implementasi dari teknik *self management* ini diawali dengan Pantau Diri. Tahap ini masing-masing anggota kelompok diberikan kertas oleh peneliti agar menuliskan semangat anggota kelompok dalam belajar.

Hasil dari “Pantau Diri” ini didapatkan keterangan bahwa anggota kelompok atau subjek penelitian kurang memiliki semangat dalam belajar. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan yang dituliskan anggota kelompok, di mana sering menoleh keluar kelas atau ke arah teman saat kegiatan belajar di kelas sedang berjalan. Tidak suka dengan pembicaraan dengan topik materi pelajaran yang mana sering dibicarakan oleh para siswa ketika istirahat

dan terlebih setelah selesai ulangan atau ujian. Ketiga adalah sering mengacuhkan buku pelajaran atau buku tugas dan lebih memilih menyibukkan diri dengan gawai.

Tahap kedua dari teknik *self management* adalah Kendali Stimulus. Tahap ini anggota kelompok berdiskusi mengenai langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan semangat belajar. Hasil diskusi yang dilakukan oleh anggota kelompok yaitu anggota kelompok sepakat untuk: mematikan gawai saat belajar, membuat jadwal belajar secara mandiri, belajar bersama teman-teman atau belajar kelompok.

Terakhir adalah Ganjar Diri. Peneliti meminta anggota kelompok untuk membuat kesepakatan untuk memberikan konsekuensi kepada diri mereka sendiri. Konsekuensi tersebut merupakan bentuk penguatan terhadap perencanaan perilaku yang telah disampaikan anggota kelompok.

4. Tahap Pengakhiran

Peneliti memberikan kesempatan dan waktu untuk anggota kelompok agar memberikan kesan-kesan dan pendapatnya atas keikutsertaan di kegiatan bimbingan kelompok untuk kali pertama. Tidak lupa peneliti juga menyampaikan kesimpulan pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang baru saja dilaksanakan.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Pertemuan pertama di siklus pertama ini peneliti memperoleh skor 37% dengan kategori (Kurang). Salah satu alasan kenapa kolaborator memberikan penilaian yang demikian adalah kurangnya kemampuan peneliti untuk membuat proses pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* ini menjadi lebih dinamis. Ada beberapa anggota kelompok yang masih pasif dan kurang aktif saat proses implementasi teknik *self management* sehingga peneliti harus mendorong anggota kelompok untuk mau melakukan tahapan teknik yang digunakan dengan sebaik-baiknya.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Peneliti mencatat kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian atau anggota kelompok masih Sangat Tinggi (ST). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 di atas, yang mana menunjukkan perolehan skor pada subjek penelitian sebesar 16,5 (54,8%). Hanya ada satu subjek penelitian dengan inisial (SAAK) yang mencapai kategori (Tinggi), sisanya dalam kategori (Sangat Tinggi).

Pertemuan Kedua :

Pelaksanaan pertemuan kedua pada tanggal 12 Agustus 2024. Topik yang dibahas

yaitu “Motivasi dalam belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti menjawab salam dari anggota kelompok, ketika mereka mulai masuk ruang BK. Sebagai “tuan rumah” yang baik, peneliti segera mempersilakan para “tamu” tersebut untuk masuk dan duduk pada tempat yang sama seperti kali pertama anggota kelompok mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Kegiatan selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang dilakukan di pertemuan kedua ini. Kemudian peneliti mengajak anggota kelompok untuk melaksanakan permainan agar dinamika kelompok dapat terbangun. Agar kekurangan di pertemuan pertama dapat direduksi pada pertemuan kedua ini.

2. Tahap Peralihan

Setelah doa selesai dipanjatkan, peneliti memberikan pertanyaan kepada semua anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk membahas topik yang telah diuraikan secara singkat pada saat tahap pembentukan. Anggota kelompok mengangguk dan kegiatan bimbingan kelompok dilanjutkan ke tahap inti atau tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Tahap pertama pada teknik *self management* adalah meminta anggota kelompok untuk melakukan pantau diri. Tahap ini merupakan langkah yang bertujuan untuk mencatat perilaku anggota kelompok berkenaan dengan motivasi belajar mereka. Melalui kertas yang dibagikan anggota kelompok masing-masing menuliskan bagaimana motivasi belajar mereka selama ini. Mayoritas anggota kelompok menyatakan bahwa motivasi belajar mereka biasa saja. Bahkan ada yang menyatakan bahwa mereka kurang memiliki motivasi dalam belajar, karena beberapa anggota kelompok beranggapan bahwa usaha yang mereka lakukan selama ini sudah maksimal, tetapi hasil atau pencapaian belajar yang diperoleh belum semaksimal yang katanya mereka lakukan.

Semua hasil pemantauan diri telah dikumpulkan dan dibaca oleh peneliti. Maka teknik *self management* dilanjutkan di tahap Kendali Stimulus. Peneliti meminta anggota kelompok menyatakan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar. Anggota kelompok menyatakan bahwa salah satu faktornya adalah kurangnya perhatian yang diberikan oleh guru saat proses belajar mengajar berlangsung di kelas. Anggota kelompok menyatakan bahwa tidak semua guru memberikan perhatian kepada para siswa saat mengajar, sebagai contoh salah satu anggota kelompok menyatakan bahwa saat ada siswa yang tidak mengerjakan tugas tidak pernah ditegur, atau ada siswa yang tidak memperhatikan pelajaran sikap guru tidak acuh.

Sedikit banyak menurut anggota kelompok, sikap guru tersebut membuat motivasi belajarnya menjadi berkurang.

Selain itu anggota kelompok juga menyatakan bahwa dirinya tidak memiliki orientasi karier yang jelas. cita-cita yang harusnya digantungkan setinggi langit tidak ada dalam benak beberapa anggota kelompok, sehingga aktivitas belajar di sekolah hanya dianggap sebagai formalitas semata. Kemudian anggota kelompok juga menyebutkan alasan rendahnya motivasi belajar disebabkan karena lingkungan pergaulan yang kurang baik. Beberapa anggota kelompok mengaku memiliki teman-teman yang tidak terlalu memerdulikan pendidikan.

Setelah semua diketahui maka peneliti melanjutkan tahap implementasi *self management* ke tahap Ganjar Diri. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok menyatakan atau memberikan keterangan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Di tahap ini anggota kelompok menyatakan bahwa langkah yang dapat diambil yaitu: saling mengingatkan antaranggota kelompok, mencoba mengingat kembali cita-cita yang ingin diraih, serta menghindari diri dari gangguan yang mungkin muncul saat belajar.

Mendengar penjelasan dan keterangan yang disampaikan anggota kelompok, selanjutnya peneliti memberikan kembali informasi bahwa langkah-langkah strategis yang telah dipilih oleh anggota kelompok harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan anggota kelompok harus bersedia memberikan konsekuensi pada dirinya sendiri jika langkah-langkah yang telah disampaikan tadi urung untuk dilakukan.

4. Tahap Pengakhiran

Sebelum mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok, peneliti meminta anggota kelompok menyampaikan kesan-kesannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilalui. Selanjutnya peneliti juga menyampaikan kesimpulan dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Hasil pengamatan serta penilaian yang dilakukan kolaborator terhadap peneliti kali ini memperoleh hasil yang lebih baik dari pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Karena pada pertemuan ini peneliti telah mengalami peningkatan pada jumlah skor pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*, yaitu 46% meskipun masih dalam kategori (Kurang). Menurut kolaborator, peneliti telah mampu meningkatkan dinamika kelompok yang sebelumnya belum nampak. Tetapi kolaborator masih menilai

pelaksanaan bimbingan kelompok di pertemuan ini peneliti masih memegang peran utama dalam proses berjalannya diskusi.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian melalui skala yang telah disusun diketahui bahwa di pertemuan kedua ini skor perolehan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara sebesar 15,8 (52,6%) kategori (Tinggi). Secara umum terdapat penurunan kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian.

Siklus II

Perencanaan

Perencanaan di siklus II ini memiliki kesamaan dengan tahap perencanaan yang telah peneliti lakukan pada siklus I. Adapun perencanaan pada siklus II terdiri dari:

1. Menyusun rencana pelaksanaan layanan untuk tiga pertemuan.
2. Menyusun topik layanan
3. Mempersiapkan instrumen pengumpulan data berupa pedoman observasi untuk menilai keterampilan dan kemampuan peneliti dalam pemberian bimbingan kelompok teknik *self management* yang mana instrumen pertama ini diisi oleh kolaborator. Kedua adalah instrumen berupa skala pengukuran untuk melihat (menilai) penurunan kejenuhan belajar pada subjek penelitian.

Pelaksanaan

Pertemuan Pertama :

Pelaksanaan pertemuan pertama pada tanggal 21 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Percaya diri dalam belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti mempersilakan anggota kelompok masuk ke ruang BK. Peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok pertemuan pertama di siklus II ini dengan memimpin doa.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini peneliti menanyakan kepada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan dan kesediannya membahas topik yang telah disepakati. Sebelum itu peneliti telah mengajak anggota kelompok untuk bermain agar dinamika kelompok semakin terbentuk.

3. Tahap Kegiatan

Kembali peneliti memberikan kertas kepada masing-masing anggota kelompok. Kertas tersebut digunakan anggota kelompok untuk tahap **Pantau Diri**. Tahap ini peneliti

meminta anggota kelompok menulis atau mencatat perilaku apa saja yang dilakukan yang berkaitan dengan kepercayaan diri mereka dalam belajar. Hasil pemantauan diri diperoleh keterangan bahwa anggota kelompok beberapa kali menyontek saat ulangan dan menyalin pekerjaan teman.

Tahap berikutnya adalah **Kendali Stimulus**. Tahap ini peneliti memberikan waktu kepada anggota kelompok untuk menyampaikan alasan atau penyebab perilaku yang telah disampaikan atau ditulis pada tahap Pantau Diri. Menurut keterangan anggota kelompok, adanya ketakutan dalam kegagalan membuat anggota kelompok terkadang menyontek, kemudian tekanan dari orangtua untuk mendapatkan nilai terbaik menjadi alasan berikutnya.

Terakhir adalah meminta anggota kelompok untuk melakukan Ganjar Diri. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok untuk menyatakan tindakan apa saja yang harus dilakukan agar mampu menghapus perilakunya. Tahap ini anggota kelompok menyatakan bahwa harus senantiasa menanamkan nilai-nilai kejujuran.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran ini peneliti mendengarkan kesan-kesan yang disampaikan anggota kelompok terkait pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* yang telah dilalui. Kegiatan ini ditutup dengan doa bersama yang dipimpin peneliti.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Hasil pengamatan yang telah dilakukan kolaborator menunjukkan bahwa peneliti mendapatkan peningkatan dalam memimpin jalannya bimbingan kelompok teknik *self management*. Tetapi peningkatan tersebut kurang signifikan, jika dibanding perolehan skor peneliti pada pertemuan sebelumnya. Hal tersebut disebabkan peneliti kurang dalam memberikan motivasi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok di pertemuan pertama ini.

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil data yang didapatkan diketahui tingkat kejenuhan belajar yang dimiliki oleh subjek penelitian mulai berkurang. Tetapi tetap saja belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan. Perolehan skor pada subjek penelitian sebesar 13,9 (46,4%) kategori (Tinggi).

Pertemuan Kedua :

Pelaksanaan pertemuan kedua pada tanggal 24 Mei 2022. Topik yang dibahas yaitu “Konsentrasi dalam belajar”.

1. Tahap Pembentukan

Peneliti menyambut kedatangan anggota kelompok dengan santun. Tidak lupa anggota kelompok menyampaikan salam yang langsung dijawab oleh peneliti. Setelah anggota kelompok duduk dengan tenang, peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan *ice breaking* sekitar sepuluh menit untuk semakin mempererat hubungan antara peneliti dan anggota kelompok. Saat pelaksanaan permainan, diselingi juga dengan obrolan ringan.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan peneliti kembali memerhatikan kesiapan anggota kelompok. Setelah peneliti yakin bahwa anggota kelompok telah sepenuhnya siap untuk membahas topik pertemuan kedua, maka tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan dilanjutkan.

3. Tahap Kegiatan

Peneliti meminta kembali anggota kelompok untuk melakukan tahap **Pantau Diri**. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok menuliskan perilaku mereka berkaitan konsentrasi dalam belajar. Anggota kelompok menyatakan bahwa mereka tidak betah dalam waktu yang lama untuk belajar, mudah terganggu jika mendengar suara televisi ketika belajar di rumah, serta tidak tahu materi pelajaran mana yang hendak dipelajari.

Setelah diperoleh hasil dari pemantauan diri. Kini peneliti meminta anggota kelompok untuk berdiskusi di tahap **Kendali Stimulus**. Tahap ini peneliti meminta anggota kelompok untuk menyatakan faktor-faktor apa saja yang menjadi pemicu perilaku tidak konsentrasi belajar yang dimiliki. Hasil dari pemantauan diri yaitu anggota kelompok menyatakan adanya permasalahan pribadi kadang membuat anggota kelompok tidak mampu berkonsentrasi saat belajar. Minat pada pelajaran juga menjadi faktor yang disebutkan anggota kelompok. Berikutnya anggota kelompok menyatakan bahwa tidak dapat menemukan cara belajar yang tepat untuk belajar.

Tahap terakhir dari teknik *self management* yaitu tahap **Ganjar Diri**. Tahap ini peneliti memberikan keharusan kepada anggota kelompok untuk membuat perencanaan dalam pengubahan perilakunya. Jika anggota kelompok tidak mampu untuk melaksanakan, maka anggota kelompok sendiri yang harus memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Begitu pula sebaliknya, jika mampu melakukan pengubahan, maka diri sendiri yang harus memberikan hadiah atau *rewar*

4. Tahap Pengakhiran

Peneliti menyampaikan kesimpulan dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa bersama anggota kelompok.

5. Pengamatan

1) Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* di pertemuan kedua ini menjadi titik awal peneliti sudah mulai mantap dalam pemberian bimbingan kelompok. Secara keseluruhan peneliti telah mampu melaksanakan setiap tahapan bimbingan kelompok dengan baik. Pada pertemuan ini peneliti memperoleh skor 70% dengan kategori (Baik).

2) Pengamatan Peneliti terhadap Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kejenuhan belajar pada subjek penelitian telah menurun secara drastik. Tabel di atas menjelaskan bahwa ada empat subjek penelitian dalam kategori (Rendah), selanjutnya ada tiga subjek penelitian yang masih dalam kategori (Tinggi). Tetapi perolehan nilai secara keseluruhan menunjukkan bahwa kejenuhan belajar subjek penelitian telah menurun dengan perolehan skor 11,7 (39,1) kategori (Rendah).

Rekapitulasi Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar

Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara setelah Pemberian Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* pada Siklus II

No	Nama	Pertemuan 1			Pertemuan 2		
		Jml	%	Kateg	Jml	%	Kateg
1	BA	14,2	47,2%	T	11,4	38,0%	R
2	EIL	14,7	49,0%	T	12,1	40,5%	T
3	LMD	13,8	46,1%	T	12,3	41,0%	T
4	MFM	13,6	45,5%	T	12,0	40,1%	T
5	MSU	14,0	46,6%	T	11,5	38,5%	R
6	RSA	13,7	45,6%	T	11,4	37,9%	R
7	SAAK	13,4	44,8%	T	11,2	37,5%	R
Rerata		13,9			11,7		
Persentase		46,4%			39,1%		
Kategori		T			R		

Berdasarkan hasil tabel 4.1 di atas diketahui bahwa tingkat kejenuhan belajar pada subjek penelitian telah menurun. Di pertemuan pertama diketahui tingkat kejenuhan belajar dalam kategori (Tinggi), dengan perolehan skor 46,4%. Pertemuan kedua perolehan skor pada tingkat kejenuhan belajar sebesar 39,1% dan dalam kategori (Rendah). Pertemuan Ketiga kejenuhan belajar turun di angka 32,2% kategori (Rendah).

Refleksi

Berdasarkan hasil pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* dan pengamatan yang telah dilakukan, diketahui bahwa kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara telah berkurang, atau dapat diatasi. Hal tersebut dibuktikan dengan perilaku subjek penelitian yang: Bersemangat mengikuti kegiatan di sekolah; Memiliki motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Meningkatnya kemampuan akademik; Memiliki kepercayaan diri; Mampu berkonsentrasi.

Uji Hipotesis Tindakan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka hipotesis tindakan yang berbunyi:

1. “Bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 75% kategori (Baik).
2. “Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dapat diatasi dengan bimbingan kelompok teknik *self management*”, diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan sebesar 32,2% kategori (Rendah).

Pembahasan

Konsep *burnout* atau kejenuhan pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang psikolog klinis yang praktik di New York, istilah tersebut digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom “*burnout*”. Istilah “*burnout*” telah digunakan pada tahun 1960 yang mengacu pada efek dari penyalahgunaan narkoba oleh pengguna kronis.

Menurut Rahman (2007) *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan tugas yang meningkat. *Burnout* merupakan respon terhadap situasi yang menuntut secara emosional. Namun secara singkat mendefinisikan *burnout* sebagai bentuk kelelahan secara fisik dan emosional meskipun intensitas, durasi, frekuensi serta konsekuensi beragam. Maslach & Laiter, (2000) juga menjelaskan *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis.

Burnout yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negatif, frustrasi, timbul

perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal, dan *self esteem* rendah (Irawati 2002). Santrock (2002) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui beberapa faktor penyebab kejenuhan belajar atau *burnout academic* pada siswa SMP 2 Nalumsari disebabkan oleh rendahnya dukungan sosial. Gold & Roth (2001) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan *burnout* pada beberapa penelitian. Enam fungsi dukungan sosial, yaitu: mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial.

Mendengarkan dalam artian memberikan saran atau membuat penilaian. Dukungan emosional dimaknai dengan adanya seseorang yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang di lakukan. Hal tersebut merupakan fungsi yang paling penting untuk mengurangi *burnout*. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya dukungan sosial dan dukungan emosional sehingga dapat meminimalkan *burnout* yang dialami.

Faktor berikutnya adalah konsep diri. Studi tentang *burnout* menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang tinggi lebih terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah tekanan. Seseorang sering merasa bahwa rasa harga diri dan rasa memiliki terpengaruh ketika mereka menjadi kecewa dan putus asa. (Gold & Roth, 2001).

Karakteristik *burnout* menurut Rahman (2007), yaitu: (a) Kelelahan fisik yang ditandai dengan serangan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan, (b) Kelelahan emosional, ditandai dengan depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam tugasnya, mudah marah serta cepat tersinggung, (c) Kelelahan mental, ditandai dengan bersikap sinis terhadap orang lain, bersikap negatif terhadap orang lain, cenderung merugikan diri sendiri, tugas, organisasi dan kehidupan pada umumnya, (d) Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, ditandai dengan tidak pernah puas terhadap hasil kerja sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang memuaskan.

Menurut Rahman (2007) penderita *burnout* merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, yaitu: (a) Kelelahan fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis, (b) Kelelahan emosi dicirikan seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, tidak berdaya, (c) Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh

pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, merasa tidak berharga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dilakukan dalam dua siklus penelitian. Peneliti sebagai pemberi layanan mendapatkan skor di siklus I sebesar 54% kategori (Cukup). Siklus II peneliti memperoleh skor 75% kategori (Baik).
2. Kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara telah mengalami penurunan. Periode pra siklus diketahui kejenuhan belajar sebesar 17,6 kategori (Sangat Tinggi), siklus I diketahui skor kejenuhan belajar sebesar 14,6 kategori (Tinggi), siklus II sebesar 9,7 kategori (Rendah).

Saran

1. Siswa

Siswa hendaknya semakin bersemangat mengikuti pembelajaran, serta dapat berkonsultasi untuk memecahkan masalah yang dihadapi melalui peran guru Bimbingan dan Konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling hendaknya menggunakan teknik *self management* dalam membantu mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di kemudian hari. Selain itu hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan penerapan teknik *self management* untuk mengatasi hambatan lain yang mungkin dimiliki oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara.

3. Kepala Sekolah

Kepala sekolah hendaknya terus mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling di SMP 2 Nalumsari Jepara sehingga berbagai hambatan yang dimiliki oleh peserta didik dapat segera dibantu.

4. Penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan teknik *self management* dalam konteks permasalahan yang berbeda, sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, Siti. 2019. Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (4). Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Agustin, Muibiar. 2009. *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2008/2009)*. Disertasi tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Agustina, Poppy. 2019. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4 (1). Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi. Revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asrori, Abid. 2000. *Psikologi Remaja, Karakteristik dan Permasalahannya*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Faridah, Ulfah., dan Mishbahuddin, Arsyadani. 2020. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII 5 di SMP NEGERI 04 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3 (2). Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Hasliah. 2020. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Games* pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare. *Al-Ibrah*, 9 (1). Parepare: Universitas Muhammadiyah Parepare.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Badrujaman, Aip. 2012. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka dan Karsih. 2011 *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Yang, Hui-Jen. 2004. Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (3). Amsterdam: Elsevier B.V.