

Penerapan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

¹Nurhidayatullah Dahlan, ²Salmiati ³Muhammad Ilham Bakhtiar

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa

Correspondence: email. ¹yayalibra1510@gmail.com, ²salmi@stkip-andi-matappa.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Gambaran masalah kejenuhan belajar siswa; (2) Metode penerapan teknik reframing untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar siswa; (3) efektivitas peneraan teknik reframing untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pola quasi eksperimental design. Bentuk desainnya nonequivalent control group design melibatkan siswa SMA Negeri 12 Makassar sebanyak 24 siswa dipilih secara proporsional random sampling, yang terbagi menjadi dua, yaitu 12 responden untuk kelompok eksperimen dan 12 responden untuk kontrol yang memiliki skor skala kejenuhan belajar kategori tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik parametrik dengan perhitungan uji paired sampel t test menggunakan program SPSSVersi25.0 for windows. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, diperoleh hasil bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik reframing dengan metode penokohan nyata (live model) dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 12 Makassar.

Kata kunci. Teknik Reframing, kejenuhan belajar

Abstract. This study aims to determine: (1) Description of students' learning saturation problem; (2) The method of applying reframing techniques to reduce students' learning saturation problem; (3) the effectiveness of applying reframing techniques to reduce students' learning saturation. The research used an experimental method with a quasi-experimental design pattern. The design form is a nonequivalent control group design involving SMA Negeri 12 Makassar students as many as 24 students selected by proportional random sampling, which is divided into two, namely 12 respondents for the experimental group and 12 respondents for the control who have high category learning saturation scale scores. The data analysis technique used is descriptive statistics and parametric statistics with the calculation of paired sample t-test using the SPSSVersion 25.0 for Windows program. Based on the results of the study, it is concluded that the application of group counseling with reframing techniques with a live model method can reduce student learning saturation at SMA Negeri 12 Makassar.

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar (Astuti, 2019). Banyaknya aktivitas atau kegiatan disekolah, proses pembelajaran yang itu-itu saja (monoton) serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami

oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak menandatangani hasil (Sukmawati, 2020).

Salah satu faktor munculnya kejenuhan belajar karena siswa kehilangan motivasi untuk belajar. Hal ini dapat diakibatkan karena proses pembelajaran yang dialami oleh siswa membosankan, itu-itu saja atau monoton, dan juga banyaknya tuntutan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran sehingga siswa merasa lelah, menjadi apatis, tidak peduli dan kehilangan motivasi untuk memulai pembelajaran. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa bosan, dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran dan akan berdampak pada perilaku siswa seperti mudah marah, sensitif, mudah frustrasi, mudah lelah, dan sakit kepala (Hidayat, 2016).

Fenomena kejenuhan yang di kemukakan oleh Margawati, dkk (2022) yang terjadi pada umumnya disebabkan oleh penumpukan-penumpukan pikiran yang berkaitan dengan materi ajar maupun aktivitas akademik lainnya yang terjadi di sekolah, sehingga menyebabkan ketegangan pikiran dan mengakibatkan banyaknya aktivitas-aktivitas tidak penting yang dilakukan oleh siswa, fenomena inilah yang biasa disebut sebagai sebab kejenuhan.

Berdasarkan kunjungan awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 12 Makassar pada tanggal 23 Juli 2022 didapatkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami permasalahan dalam belajar. Informasi tersebut didapatkan melalui hasil wawancara dengan Guru BK di sekolah tersebut. Guru BK menjelaskan bahwa terdapat beberapa siswa yang teridentifikasi memiliki masalah dalam kejenuhan belajar yang di tandai dengan siswa terlalu apatis terhadap pelajaran, sering tidak masuk pembelajaran dan juga tidak mengumpulkan tugas.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa didapatkan informasi bahwa siswa merasa pembelajaran yang dilakukan itu-itu saja (monoton), terlalu banyak tuntutan tugas, tidak suka dengan mata pelajaran tertentu, tidak nyaman dengan susana kelas, sehingga siswa meyakini bahwa pembelajaran yang dilakukan sangat menjemukan, tidak menarik, membosankan, dan sulit berkonsentrasi, dikarenakan proses pembelajaran yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama dan terus berulang sehingga siswa mengalami kelelahan baik itu fisik, mental, kehilangan semangat dan tidak termotivasi untuk memulai proses pembelajaran.

Selanjutnya, peneliti membagikan angket kejenuhan belajar berlandaskan teori dari Schaufeli dan Enzmann terdiri dari 50 item pernyataan kepada siswa di SMA Negeri 12 Makassar di kelas XI IPA (1,2,6) dan XI IPS 1 yang berjumlah 140 siswa. Pembagian angket kejenuhan belajar ini dilakukan secara melalui google form pada tanggal 26 Juli 2022. Berdasarkan hasil analisis angket yang dibagikan kepada 140 responden (siswa) dan diisi oleh 82 reponden (siswa), dapat dideskripsikan bahwa 58% (48 responden) memiliki kejenuhan belajar kategori tinggi, kemudian 25% (20 responden) dalam kategori sedang dan 17% (14 responden) terindikasi memiliki kejenuhan belajar kategori rendah.

Dari hasil analisis data angket dan wawancara tersebut ditemukan sebanyak 48 siswa mengalami masalah kejenuhan belajar. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang ditampakan sesuai dengan indikator menurut Schaufeli and Endzmann (Prawicara & Conilie, 2020:33) diantaranya kelelahan emosional (siswa mengalami perasaan bosan dan memiliki kecemasan berlebih ditandai dengan tidak mengikuti proses pembelajaran), kelelahan kognitif (siswa kesulitan berkonsentrasi dan berkurangnya minat belajar ditandai dengan bersikap bingung ketika berada didalam kelas), dan kehilangan motivasi (siswa kehilangan semangat dan mudah menyerah ditandai dengan tidak adanya niat untuk menyelesaikan tugas). Adapun dampak negatif yang dapat ditimbulkan ketika siswa memiliki kejenuhan belajar yang tinggi adalah timbulnya sikap apatis dalam mengikuti proses pembelajaran serta terjadinya penurunan prestasi belajar.

Reframing mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan konseli untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif. Teknik Reframing mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap suatu situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja konseptual lain yang juga cocok dengan fakta-fakta yang sama dari situasi aslinya. Tujuan Reframing adalah untuk membantu konseli melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi (Corey, 2009). Asumsi dibalik teknik Reframing adalah dengan mengubah perspektif tentang suatu pola

perilaku, perilaku baru akan berkembang, yang mengakomodasi interpretasi ini.

Teknik reframing menurut Wiboho (Nursalim, 2013:70) adalah pencarian makna baru dari suatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. Reframing kadang-kadang disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Dengan menggunakan pengubahan kerangka pandang atau reframing, konselor akan dapat membantu mereka beralih pandangan yang lebih luas dan positif, dan hasilnya akan ada perubahan terhadap cara berfikir mereka tentang kondisi mereka.

Reframing berasal dari kata re (pengulangan) dan framing (pembingkai) jadi reframing adalah teknik membingkai ulang sebuah kejadian dengan cara mengubah sudut pandang atas kejadian tersebut. Menurut Erford (Rahmi, 2020) Reframing merupakan salah satu teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku kognitif. Pada dasarnya strategi reframing bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi oleh bagaimana kejadian-kejadian itu dilihat. Masalah timbul karena kejadian di pandang sebagai penghalang tujuan atau mengintervensi nilai-nilai, keyakinan, atau tujuan.

Corey (Rahmi, 2020) menyatakan bahwa tujuan *reframing* adalah untuk membantu konseli melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu bermasalah dan lebih normal, dan demikian lebih terbuka kepada solusi. *Reframing* juga bertujuan agar konseli mampu mengadopsi dan membangun perspektif yang lebih konstruktif dan positif (erford, 2016).

Cormier (Agustina, 2014) tujuan dari teknik *reframing* adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berfikir bahwasanya dirinya lebih rendah dan tidak memiliki kemampuan yang berarti dibandingkan teman-temannya, diantaranya merasa penampilannya tidak menarik, malu untuk berinteraksi dengan orang banyak, takut di tertawakan dan diejek oleh teman-temannya, ragu-ragu dalam bertindak dan lain sebagainya.

Penelitian ini menggunakan teknik *reframing* yang mempunyai tujuan sebagai berikut: (a) Memberikan cara pandang yang baru dan positif; (b) Mengubah suatu pikiran,

keyakinan, cara pandang konseli dari pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional; (c) Untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkannya mempresepsi situasi secara berbeda dengan cara yang konstruktif atau pembinaan yang bersifat membangun dan memperbaiki; (d) Membingkai ulang cara pandang konseli, dari sebuah kelemahan menjadi kekuatan dan sebuah masalah sebagai peluang.

Teknik *reframing* dilakukan dalam sesi proses konseling untuk memberikan dan mengubah *frame* berfikir siswa dengan *frame* dari sudut pandang yang lain yang lebih positif sehingga siswa memahami bahwa terdapat berbagai cara pandang untuk menyikapi masalah yang dihadapinya. Hal yang sangat penting terkait teknik ini adalah peneliti harus benar-benar mampu menangkap secara tepat dan utuh cara pandang juga makna dari permasalahan yang disampaikan oleh siswa. Ketepatan memahami permasalahan dan cara pandang siswa melihat masalahnya akan sangat menentukan keefektifan teknik ini.

Menurut Cormier (Nursalim, 2013:72) tahap-tahap prosedur pelaksanaan teknik *reframing* adalah sebagai berikut : (a) Rasional, (b) Identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah; (c) Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih; (d) Identifikasi persepsi alternative; (e) Modifikasi persepsi dalam situasi masalah; (f) Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya. Agustina, P, dkk (2019) bahwa kejenuhan belajar dapat berasal dari situasi yang monoton, kebisingan pada saat belajar, tugas terlalu banyak, harapan yang tinggi, kurang adanya kontrol, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, atauran yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas.

Menurut Schaufeli dan Enzmann (Pawicara, R & Conilie, M 2020:33) aspek dan indikator kejenuhan belajar terdiri dari empat bagian yaitu (1) Kelelahan emosional; Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional, yakni: perasaan depresi, bosan, rasa sedih, ketidakberdayaan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan. (2) Kelelahan fisik. Kelelahan fisik ditandai dengan pusing, sakit kepala, mual, insomnia, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik, yakni memiliki gejala seperti;

sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, dan lain sebagainya; (3) Kelelahan kognitif, Kelelahan kognitif dapat membuat siswa menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif, yaitu: ketidakberdayaan, kehilangan makna hidup, kehilangan minat untuk mengikuti pembelajaran, dan kesulitan berkonsentrasi, (4) Kehilangan motivasi. Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan pengunduran diri dari lingkungan sebagai respon dari stress dan ketidakpuasan. Dari gejala diatas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi, yaitu: kehilangan semangat belajar, kehilangan minat belajar, dan perasaan mudah menyerah. situasi profokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian konseptual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya adalah agar siswa mengetahui perkembangan dan kemajuan selama teknik ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019).

Desain penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian *quasi experiment* dengan bentuk *non equivalent control group design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Bentuk *non equivalent control group design* hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, tetapi pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara acak atau random. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu

kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan atau *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu Teknik *Reframing* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan kejenuhan belajar sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*)

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 48 siswa dan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang pada setiap kelompok kontrol dan eksperimen sehingga total keseluruhan sampel penelitian ada 24 orang. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari tiap-tiap sub populasi dengan memperhitungkan besar kecilnya sub-sub populasi tersebut (Narbuko & Achmadi, 2018).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber data primer yaitu wawancara dan angket kejenuhan belajar.

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket yang dibuat sendiri oleh peneliti. Angket kejenuhan belajar adalah instrumen yang digunakan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket diberikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan teknik *reframing*, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan atau *treatment* atau perlakuan berupa teknik *reframing*. Jenis angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket semi terbuka dengan pilihan jawaban dalam bentuk skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS Versi 25 *for windows*. Nilai r tabel diperoleh dari tabel r product memonet dengan 43 tingkat signifikansi 5% dan derajat kebebasan sebesar 95% ($df=24-2$), maka didapatkan nilai r tabel sebesar 0.432.

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen diperoleh nilai r yang berada dibawah 0.432 sebanyak 25 item sehingga dari hasil uji validitas ini menyisahkan 25 item pernyataan yang valid.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban dari instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti. Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial parametrik dengan menggunakan *independent sample t-test*

untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Makassar pada 24 siswa sebagai subjek penelitian yang dimulai dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Pada kelompok kontrol ini tidak diberi perlakuan. Kelompok eksperimen diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen dengan layanan konseling kelompok teknik *reframing*.

Tabel 1. Hasil Pretest postest

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|-------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Pre-Test Eksperimen | 12 | 77 | 89 | 81.42 | 3.605 |
| Post-Test Eksperimen | 12 | 51 | 62 | 58.42 | 3.260 |
| Pre-Test Kontrol | 12 | 68 | 80 | 75.42 | 3.579 |
| Post-Test Kontrol | 12 | 70 | 80 | 75.33 | 3.085 |
| Valid N (listwise) | 12 | | | | |

Tabel 1 menunjukkan gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif yang diolah melalui *IBM SPSS Statistic 25* diperoleh nilai minimum *pretest* kelompok

eksperimen sebesar 77 dan nilai maksimum sebesar 89. *Posttest* eksperimen memperoleh nilai minimum sebesar 51 nilai maksimum sebesar 62. Kemudian *pretest* kelompok kontrol nilai minimumnya sebesar 68 dan nilai maksimum sebesar 80. *Posttest* kelompok kontrol memperoleh nilai minimum sebesar 70 dan nilai maksimum sebesar 80.

Statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 81,42 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 58,42 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa nilai

rata-rata kelompok eksperimen setelah pemberian treatment lebih rendah yaitu 58,42 dibandingkan dengan sebelum pemberian treatment yaitu 81,42. Sedangkan *pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 75,42 dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 75,33 dimana angka tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata yang bermakna pada *pretest-posttest* kelompok kontrol. Dari nilai rata-rata tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah pemberian treatment sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan. Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *reframing* menyebabkan terjadinya penurunan kejenuhan belajar siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 12 Makassar”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

H_0 : Tidak ada perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan teknik *reframing* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *reframing*

H_1 : Ada perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan teknik *reframing* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *reframing*. Pengujian hipotesis pada penelitian kali ini dilakukan menggunakan *Independent Sample T Test* yang sejalan dengan hasil uji persyaratan baik uji normalitas maupun homogenitas.

Tabel 2. Hasil Kenejnuhan Belajar Siswa

| | | Kelas | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------------------------------|----------------------------|-------|-------|----------------|-----------------|
| | | N | | | |
| Hasil Kejenuhan Belajar Siswa | Post-Test Kelas Eksperimen | 12 | 58.42 | 3.260 | .941 |
| | Post-Test Kelas Kontrol | 12 | 75.33 | 3.085 | .890 |

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---|------|---------|--------|------------------------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | | | t-test for Equality of Means | | | | |
| | | F | Sig. | T | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Hasil Kejenuhan Belajar Siswa | Equal variances assumed | .038 | .847 | -13.057 | 22 | .000 | -16.917 | 1.296 | -19.604 | -14.230 |
| | Equal variances not assumed | | | -13.057 | 21.933 | .000 | -16.917 | 1.296 | -19.604 | -14.229 |

Output diatas menunjukkan perolehan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kejenuhan belajar siswa yang diberi layanan teknik *modeling* dengan siswa yang tidak diberikan layanan teknik *reframing*. Perbedaan rata-rata tersebut dapat dilihat pada tabel diatas yang menunjukkan *mean posttest* kelas eksperimen sebesar 58,42 dimana angka tersebut lebih rendah dibandingkan *mean posttest* kelas kontrol sebesar 75,33.

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan melalui wawancara dan pembagian angket ditemukan beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami masalah kejenuhan belajar yang ditandai dengan sikap apatis siswa

terhadap pelajaran, sering tidak mengikuti pembelajaran, serta kurangnya inisiatif untuk mengumpulkan tugas. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Schaufeli and Endzmann (Prawicara, R & Conilie, M 2020:33) bahwa ada beberapa indikator kejenuhan belajar diantaranya kesulitan berkonstrasi, merasa bosan dengan pelajaran, kurangnya inisiatif dalam mengerjakan tugas, dan kehilangan semangat dalam belajar. Adapun gejala yang dialami siswa seperti pembelajaran yang monoton yang tidak mendatangkan hasil, tuntutan tugas yang meningkat, suasana belajar yang tidak nyaman, tidak menemukan partner belajar yang tepat, sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Agustina, P, dkk (2019) bahwa kejenuhan

belajar dapat berasal dari situasi yang monoton, kebisingan pada saat belajar, tugas terlalu banyak, harapan yang tinggi, kurang adanya kontrol, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, atauran yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas. Selanjutnya Agustin dalam (Kurnia, 2021: 3) memberikan penjelasan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan yang menunjukkan kelelahan yang dialami oleh siswa baik secara fisik maupun mental, sikap dan emosi dalam rentang waktu tertentu. Salah satu faktor terjadinya kejenuhan belajar pada siswa adalah kurangnya dukungan sosial (orang tua, teman dan guru mata pelajaran) terhadap siswa, ruang belajar yang membosankan dan tugas akademik yang berlebihan. Thursan Hakim (Kusnita, Nurma: 2018) mengartikan kejenuhan belajar adalah kondisi mental yang dialami seseorang ketika merasa bosan, dan lelah mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas

belajar. Oleh karena itu kejenuhan belajar terkait dengan kondisi mental siswa dalam jangka waktu tertentu ketika mengalami peristiwa belajar secara berulang atau tuntutan belajar yang meningkat membuat siswa menjadi bosan yang akan menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional dan menjadi tidak tertarik untuk mengikuti proses belajar dan juga kehilangan motivasi untuk memulai proses belajar. Adapun dampak yang akan ditimbulkan ketika siswa mengalami kejenuhan dalam belajar yaitu timbulnya sikap apatis dalam mengikuti proses pembelajaran dan terjadinya penurunan prestasi dalam belajar. Sejalan dengan Belton (Virginia M. C. Tze, Lia M. Daniels & Robert M. Klassen; 2015), kebosanan mengarah pada konsekuensi negatif, misalnya, menurunkan motivasi intrinsik, menghambat pencapaian akademik, dan mengarah ke tingkat suspensi yang tinggi pada siswa berbakat.

Masalah kejenuhan belajar muncul karena perilaku dilakukan secara berulang, monoton dan dalam waktu yang lama. Sejalan dengan penelitian Tetty, Setiawaty & Gunadi, Tjahjono (2018) penyebab kejenuhan di belajar siswa adalah: 1) metode pembelajaran yang kurang bervariasi, dimana siswa belajar hanya untuk menghadapi ujian; 2) belajar hanya di tempat-tempat tertentu, kondisi ruangan dan letak furnitur yang tidak berubah untuk waktu yang lama; 3) belajar suasana yang tidak berubah untuk waktu yang lama; 4) kurangnya kegiatan

rekreasi atau hiburan dapat menyebabkan kelelahan sehingga siswa membutuhkan penyegaran; dan 5) adanya ketegangan mental yang berlarut-larut selama pembelajaran.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas diharapkan pemilihan layanan konseling kelompok sangat berperan penting dalam mengurangi masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh beberapa siswa. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok yang beranggotakan 8-15 orang, untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, maupun menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri dalam menunjang terbentuknya perilaku baru yang konstruktif. Natawidjaja dalam (Saraswati, Ema dan Martin, 2020:200) mengutarakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat penyembuhan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Prayitno (Fitri dan Marjohan, 2016: 2) mengartikan konseling kelompok sebagai bentuk kegiatan layanan yang dilakukan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suatu keadaan yang hangat dan memahami satu sama lain, berinteraksi dan saling bertenggang rasa (Saraswati, Ema dan Martin, 2020:203)

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai perilaku kejenuhan belajar, peneliti memberikan *treatment* atau penanganan yang dianggap mampu mereduksi masalah yang dihadapi siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Siswa yang mengalami perilaku kejenuhan belajar disebabkan oleh cara berpikir yang negative (irasional) dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut. Hal ini dapat dikaitkan dengan keyakinan diri mereka yang mana mereka menganggap dirinya lebih rendah atau tidak memiliki kemampuan di dalam dirinya. Oleh karena itu peneliti menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan pengubahan cara menafsirkan suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut. Untuk mereduksi perilaku kejenuhan belajar siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik perilaku – kognitif yaitu *reframing* dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* adalah kombinasi antara terapi kognitif dengan

terapi behavioral. Salah satu alternatif atau teknik dalam pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* adalah teknik *reframing*. Teknik *reframing* adalah upaya yang dilakukan untuk menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandangnya terhadap suatu masalah sehingga konseli dapat menerima perspektif yang lebih konstruktif dan positif. Teknik *reframing* berharga ketika mendefinisikan kembali situasi yang bermasalah sedemikian rupa sehingga menjadi lebih dapat dipahami, lebih dapat diterima, atau lebih mungkin untuk diatasi. James & Gilliland (Erford, 2016).

Teknik *reframing* memiliki tujuan untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi Corey (Erford, 2016). Artinya teknik ini membantu konseli untuk melihat situasi yang dapat menimbulkan perilaku kejenuhan belajar dari sudut pandang lain, sehingga situasi tersebut menjadi situasi yang tidak menimbulkan perilaku kejenuhan belajar.

Dalam teknik *reframing* perubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan proses yang meliputi interaksi kata-kata internal, struktur kognitif dan perilaku resultan dari hasil akhirnya. Proses perubahan terjadi dalam enam tahap dimana keenam tahap itu saling berkaitan. Prosedur pelaksanaan teknik *reframing* yang diterapkan di SMA Negeri 12 Makassar merujuk pada tahapan pelaksanaan teknik *reframing* dari Cormier (Nursalim, 2013). Adapun kegiatan yaitu rasional, identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah, menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah, pekerjaan rumah dan penyelesaiannya.

Pada kegiatan pertama yaitu rasional, konselor membagikan lembar kepada konseli dengan minta pada masing-masing konseli untuk menuliskan situasi seperti apa yang dapat menimbulkan perilaku kejenuhan belajar, setelah seluruh anggota kelompok menuliskan tentang dirinya konselor meminta masing-masing konseli untuk mempresentasikan atau membacakan apa yang dia tulis. Konseli sangat antusias membacakan pengalamannya. Setelah konselor memahami hal-hal yang membuat konseli menjadi kejenuhan belajar. Konselor memberikan tanggapan terhadap pengalaman dan cerita konseli, konselor menjelaskan bahwa hal-hal tersebut dapat membuat tekanan emosi

atau dapat mempersulit konseli di kemudian hari apabila tetap mempertahankan pendapatnya tentang hal-hal tersebut. Hasil yang diperoleh yaitu konseli mengetahui pikirannya membuat mereka menjadi kejenuhan belajar.

Pada kegiatan kedua yaitu mengidentifikasi persepsi negatif melalui analisis ABC, konselor memberikan contoh pikiran yang dapat membuat kejenuhan belajar, selanjutnya konselor menanyakan kembali kepada konseli situasi seperti apa yang dapat membuat mereka menjadi kejenuhan belajar, konseli bergantian menjawab sesuai yang mereka alami, kemudian konselor menanyakan kembali ketika kalian mendapati situasi tersebut apa yang kalian pikirkan. Setelah konseli menjawab konselor menanyakan kembali apa yang mereka lakukan ketika mendapati situasi tersebut dan pikiran sudah negatif, rata-rata jawaban konseli adalah menghindar, diam. Ada juga yang menjawab marah. Maka dari jawaban para konseli konselor mengajak konseli untuk mendebat kembali pikiran mereka tentang situasi yang dapat menimbulkan perilaku kejenuhan belajar, setelah perdebatan terjadi, konselor kembali menanyakan kepada konseli perilaku baru apa yang kira-kira akan muncul atau dilakukan. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli mengetahui pikiran-pikirannya yang membuat munculnya perilaku kejenuhan belajar.

Kegiatan ketiga yaitu menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, pada kegiatan ini konselor kembali menanyakan pikiran-pikiran konseli jika berhadapan dengan situasi yang membuat dia berperilaku kejenuhan belajar, pertanyaan ini dilakukan berulang-ulang untuk melihat apakah konseli memberikan jawaban yang sama atau dia memiliki jawaban yang berbeda, juga untuk melihat kesungguhan konseli dalam mengikuti kegiatan ini. Konselor memberikan perumpamaan, apabila saya mengatakan teman apa yang kamu pikirkan, apabila saya mengatakan guru apa yang kamu pikirkan. Kemudian setelah konseli menjawab, konselor mempersilahkan kepada anggota kelompok yang lainnya untuk memberikan pendapatnya maupun masukan kepada temannya.

Kegiatan keempat yaitu identifikasi persepsi alternatif, pada kegiatan kali ini konselor meminta konseli untuk mengingat kembali pikiran-pikirannya terhadap situasi yang membuat dia kejenuhan belajar kemudian konselor mengajak konseli untuk mencari pikiran alternatif atau pikiran lain yang lebih

positif terhadap situasi yang membuat dia kejenuhan belajar, pada kegiatan ini konseli dan konselor saling berdiskusi untuk menemukan pikiran alternatifnya. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli menemukan pikiran alternatif.

Kegiatan kelima yaitu modifikasi persepsi dalam situasi masalah, pada kegiatan kali ini konselor mengajak konseli untuk mempraktekkan langsung persepsi baru yang telah diciptakan konseli atau persepsi alternatif, dengan cara bermain peran, satu orang berperan sebagai orang yang akan mengganti persepsinya (II), dan tiga orang berperan menjadi temannya yang membantu menciptakan situasi yang membuat II menjadi kejenuhan belajar. Setelah II mendapati situasi yang membuat dia menjadi kejenuhan belajar konselor mengarahkan untuk menggunakan persepsi alternatifnya. Pada saat bermain peran selesai konselor mengarahkan konseli untuk kembali duduk di kursi masing-masing, konselor menanyakan apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan setelah mengubah persepsi negatif kamu. Kemudian mempersilahkan peserta yang lain untuk memberikan pendapatnya. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli dapat menerapkan persepsi alternatifnya pada kejadian yang sama.

Kegiatan keenam yaitu pekerjaan rumah dan penyelesaiannya, pada kegiatan ini pertamanya konselor merefleksikan kembali hasil dari beberapa tahap sebelumnya, kemudian konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman apa saja yang mereka dapatkan dari hasil kegiatan konseling kelompok ini, konseli sangat antusias menceritakan apa saja yang mereka dapatkan, kemudian konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menerapkan persepsi alternatifnya di kehidupan sehari-hari, untuk dapat mereduksi perilaku kejenuhan belajar konseli.

Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *reframing* terjadi penurunan perilaku kejenuhan belajar siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis persentase individual dari sembilan responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *reframing*. Pada enam tahapan dan total sepuluh kali pertemuan, secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Gejala-gejala yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari enam tahapan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *reframing*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 12 Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa (1) Tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diterapkan konseling kelompok teknik *reframing* berada pada kategori tinggi, dan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *reframing* di SMA Negeri 12 Makassar mengalami penurunan, yaitu berada pada kategori rendah; (2) Pelaksanaan penerapan konseling kelompok teknik *reframing* dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yakni rasionalisasi kegiatan konseling, tahap perhatian, tahap retensi dan tahap reproduksi, tahap penguatan, dan tahap evaluasi. Selama pelaksanaan konseling kelompok teknik *reframing*, partisipasi konseli dalam mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan disetiap pertemuan yang berada pada kategori sangat tinggi; (3) teknik *reframing* dapat diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 12 Makassar.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina Ida. (2014). Penerapan Strategi *Reframing* untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jongorogo Ngawi. *Jurnal BK*. Vol. 4 (3).
- Astuti, R.D. (2019).” Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat”. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling & Psichoterap*. Saventh edition. USA: Book/Cole Thompson
- Hidayat, M.Y. (2016). *Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTs*

Madani Alauddin Kabupaten Gowa.
UIN Alauddin Makassar. Vol. 5, No. 2

Margawati, dkk. (2022). Penerapan teknik guided imagery untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. *Jurnal*. Volume 2, Number 1, (2022), pp. 63-68 ISSN 2798-8643 (Cetak) | ISSN 2798-88686 (Online). *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*.

Narbuko, C & Achmadi, H.A. (2015). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara

Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

Pawicara, Ruci & Conilie, Maharani. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol: 1(1)

Rahmi Siti. (2020). Strategi Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Tarakan. *Hamjah Diha Foundation*. Vol 2 (3)

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.

Sukmawati, Ema dkk. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*. Vol: 7(2)

Syah, Muhibbin. (2014). *Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru* Cet.19; Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.