

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PERMAINAN TIGA  
DOT UNTUK MEMINIMALISASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA  
KELAS XI IPS DI SMA BHAKTIYASA SINGARAJA TAHUN PELAJARN  
2013/2014**

Ni Nyoman Ratna, Made Sulastri, Gede Sedanayasa

Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [nyomanratna828@yahoo.co.id](mailto:nyomanratna828@yahoo.co.id), [sulastri.made@yahoo.com](mailto:sulastri.made@yahoo.com), [gede\\_sedanayasa@yahoo.co.id](mailto:gede_sedanayasa@yahoo.co.id)

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan permainan tiga dot dalam meminimalisasi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI IPS SMA Bhaktiyasa Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action research in counseling*) yang sering disingkat dengan PTBK. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 9 orang siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dan metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan perilaku kejenuhan belajar kearah yang di harapkan kejenuhan belajar setelah siswa mendapat konseling kelompok dengan permainan tiga dot. Mencermati hal tersebut maka disarankan kepada guru bimbingan konseling untuk senantiasa memikirkan dan mengimplementasikan permainan yang lebih variatif dalam memberikan layanan bimbingan atau konseling untuk meminimalisasi kejenuhan belajar.

**Kata-Kata kunci** : konseling kelompok dengan permainan tiga dot, kejenuhan belajar

Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of group counseling with three dot games in minimizing saturation studying in class XI IPS Bhaktiyasa Singaraja high school academic year 2013/2014. This research is a counseling action (*Action research in counseling*) is often abbreviated to PTBK. Amount subjects of this study were 9 students. figures collection methods used were observation and interview methods. The results showed no change in behavior towards saturation study that is expected saturation student learning after the group received counseling three dot game. Observing that it is advisable to counseling teacher to constantly think about and implement a more varied game in providing guidance or counseling to minimize saturation study.

Key Words: counseling grouping by three dot game, study boredom

**Pembahasan**

Pendidikan merupakan hal utama yang sangat dibutuhkan oleh

setiap orang. Dilihat dari tujuannya, pendidikan bertujuan untuk memanusiakan manusia dan menjadikan manusia peserta didik

sebagai pribadi seutuhnya dan mampu bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah dibuatnya. Suatu pendidikan dikatakan berhasil jika tujuan-tujuan pendidikan itu dapat tercapai sepenuhnya, sehingga peran guru dan peserta didik sangat diperlukan dalam kegiatan pendidikan.

Hal utama yang harus dilakukan oleh guru untuk dapat mencapai tujuan pendidikan adalah, semaksimal mungkin mampu menciptakan suasana yang kondusif dalam proses belajar mengajar tetapi dukungan dari peserta didik juga sangat diperlukan seperti misalnya keaktifan peserta didik dalam menyampaikan pendapat di dalam kelas serta peran guru yang secara aktif mampu memperdayakan siswa dalam proses belajar mengajar.

Banyak kejadian-kejadian di sekolah yang seharusnya tidak terjadi tetapi tetap terjadi, misalnya ketika seorang siswa yang sedang bermain, usil pada temannya atau bahkan tidur disaat proses belajar mengajar, sang guru hanya menyalahkan siswa tersebut dengan memberi teguran atau bahkan hukuman, itu akan meruntuhkan semangat dalam mental belajar siswa tersebut.

Dilihat dari siswa ada suatu fase yang menjadikan siswa itu menjadi tidak bergairah untuk belajar. Terjadinya fase tersebut disebabkan oleh karena banyaknya kegiatan yang harus dilakukan baik untuk kegiatan akademis maupun non akademis. Dari kegiatan akademis, siswa harus mengikuti pelajaran tambahan untuk mengikuti ujian ataupun ulangan semesteran, pelajaran tambahan ini membuat siswa berkonsentrasi pada pelajaran yang diberikan di kelas dan pelajaran tambahan yang diikuti

pada siang harinya, bahkan tidak jarang siswa mengikuti pelajaran tambahan hampir setiap hari. Sedangkan dari segi kegiatan non akademik sekolah memiliki acara-acara tahunan yang menuntut siswa untuk ikut berpartisipasi, seperti misalnya diadakan kegiatan-kegiatan lomba pada saat akhir tahun bahkan pada saat pertengahan semester juga sering dilakukan kegiatan-kegiatan lomba antar kelas yang harus diikuti oleh masing-masing siswa. Di satu sisi siswa memang bisa mendapat selingan atau hiburan dari perayaan kegiatan tengah semester dan tahunan ini. Tapi disisi lain siswa juga akan mendapatkan beban yang mengakibatkan kejenuhan.

Kejenuhan tidak semata-mata disebabkan oleh kegiatan yang dilakukan siswa. Metode guru mengajar juga memiliki pengaruh yang sangat besar seperti mengajar yang hanya monoton atau hanya menggunakan metode ceramah yang dapat menyebabkan siswa menjadi jenuh untuk mengikuti proses belajar mengajar dan selain itu siswa juga tidak mendapatkan pengalaman baru dan tidak akan mendapatkan suasana belajar yang inovatif hal ini juga dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan pada diri siswa.

Menurut Saipuddin (dalam <http://saipuddin.wordpress.Com/2011/02/25/mengatasi-kejenuhan>). Kejenuhan banyak menimbulkan dampak negatif yaitu : 1) Sebagai penyakit, Kejenuhan dapat menghalang orang untuk melanjutkan pekerjaan, ia tidak memiliki cukup tekad untuk menuntaskan pekerjaan, kita harus menyikapinya secara bijaksana agar penyakit ini tidak berlanjut. 2) Produktifitas menurun, ketika orang merasa jenuh, saat itu produktifitas kerjanya menurun, dia malas bekerja, semangatnya luntur, dan ingin melakukan hal-hal lain untuk

mengusir kejenuhan. 3) Rencana gagal. Kejenuhan bisa mengacaukan rencana yang sudah disusun. Sebuah rencana mungkin sudah dipersiapkan dengan sangat baik, namun kejenuhan yang tiba-tiba muncul ditengah jalan, dapat menjadi musibah yang sangat menyakitkan. 4) Hasil tidak matang, dari kejenuhan ini seseorang tidak akan dapat melakukan pekerjaan secara maksimal, sehingga hasil yang diperolehnya tidak sesuai dengan harapan. 5) Muncul sikap usil, seseorang merasa jenuh dengan keadaan yang ada, kemudian dia mencari hiburan-hiburan segar dengan cara berbuat usil kepada orang-orang disekitarnya. 6) Sikap antipati, kejenuhan juga bias menimbulkan sikap antipasti yaitu sikap kebenciaan luar biasa terhadap sebab-sebab yang menimbulkan kejenuhan. 7) Mencari pelarian, orang yang jenuh namun tidak berdaya melawan kejenuhan itu, maka dalam kondisi seperti itu, apa yang sering orang lakukan adalah menjadi pelarian. Mereka akan melakukan apa saja untuk menghibur diri. 8) Memicu kezaliman, kejenuhan luar biasa juga dapat memicu orang untuk berbuat kezaliman terhadap orang lain. Kejenuhan adalah tekanan, maka setiap orang membenci tekanan itu. Banyak cara yang di tempuh untuk membebaskan diri dari tekanan, kalau perlu dengan cara mengorbankan orang lain. Inilah praktek kezhaliman. 9) Menimbulkan frustasi, dampak paling serius dari kejenuhan adalah frustasi. Tekanan kejenuhan yang sangat berat tidak mampu diatasi dengan cara apapun. Dalam keadaan demikian orang hilang kepercayaan terhadap hidup yang di jalani. Dia berfikir, mengakhiri hidup secara sengaja adalah pilihan terbaik.

Jika dikaitkan dengan kejenuhan belajar yang dihadapi siswa maka kejenuhan akan mengakibatkan siswa menjadi malas belajar, tidak mampu mengerjakan tugas dan rencana-rencananya sendiri, prestasinya menurun, tidak memperhatikan pelajaran pada saat guru mengajar, mengganggu teman pada saat belajar, membolos, atau bahkan dapat menyebabkan siswa keluar dari sekolah.

Kejenuhan belajar siswa dapat berkembang secara berkesinambungan apabila siswa kehilangan motivasi. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa sampai pada batas kemampuan jasmaninya karena bosan (boring) dan keletihan (Fatigue). Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan boring siswa yang bersangkutan.

Kejenuhan belajar terjadi sebagai respon terhadap tuntutan akademis yang banyak sehingga individu stress dan tidak mampu mengelola tuntutan tersebut kejenuhan belajar ini biasanya terjadi terutama pada pertengahan masa sekolah atau pada kelas VIII SMP atau kelas XI SMA. Pada penelitian ini akan diteliti siswa kelas XI SMA khususnya siswa kelas XI IPS. biasanya siswa kelas XI SMA melakukan kegiatan yang sangat padat dan kegiatan yang dilakukan monoton dan tidak memiliki arah yang jelas. Itu membuat siswa menjadi tertekan, stress, dan akan merasa jenuh, sehingga membuat siswa menjadi tidak semangat dalam belajar.

Melihat fenomena yang terjadi saat ini banyak siswa yang jenuh dalam belajarnya karena metode mengajar guru yang kebanyakan ceramah dan monoton.

Guru dituntut untuk lebih aktif memperhatikan keadaan siswa-siswanya. Guru harus mampu menciptakan suasana yang baru yang dapat membuat siswa menjadi bersemangat dalam mengikuti pelajaran seperti memberikan selingan permainan dalam proses belajar dan memberikan siswa kesempatan untuk lebih aktif dalam proses belajar. Bila dikaitkan dengan guru Bk maka peranan guru Bk adalah memberikan bantuan yang sesuai untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa tersebut. Banyak bantuan yang bisa diberikan oleh guru Bk untuk mengatasi kejenuhan siswa baik itu dengan konseling individu maupun konseling kelompok. Namun dalam penelitian ini akan dikhususkan pemberian bantuan dengan konseling kelompok dan permainan tiga dot.

Nurihsan (2005:21) menyatakan "Konseling Kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya".

Menurut pendapat Suranata (2013:5) pengertian konseling kelompok adalah sebagai berikut :

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (Action research in counseling) yang sering disingkat dengan PTBK.

Kemmis (dalam Wiriatmaja, 2005:12) menjelaskan bahwa penelitian tindakan adalah sebuah bentuk inkuiri reflektif yang

Konseling kelompok merupakan upaya untuk membelajarkan individu dalam situasi kelompok dengan mengoptimalkan dinamika kelompok untuk proses pengentasan masalah pribadi individu atau anggota kelompok melalui partisipasi dan keterlibatan anggota lainnya kelompok dalam memberikan urun wawasan, pengetahuan, pendapat, pikiran, nilai dan sikap sehingga individu yang dibahas permasalahannya dapat pemahaman yang lebih baik".

Konseling kelompok menggunakan berbagai permainan untuk mengakrabkan siswa dan mencari kekompakan siswa, serta melatih konsentrasi siswa. Selain itu ada banyak permainan yang dapat mengurangi permasalahan siswa, seperti bermain peran, permainan simbolis permainan tiga dot. Dalam hal ini akan digunakan permainan yang menggembirakan siswa dan melatih konsentrasi siswa yaitu permainan tiga dot. Dalam hal ini akan digunakan permainan yang menggembirakan siswa dan melatih konsentrasi siswa yaitu permainan tiga dot. Permainan tiga dot dalam konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kenikmatan dan menyenangkan yang melibatkan aturan dan seringkali kompetisi dengan satu anak atau lebih.

dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial tertentu (termasuk pendidikan) untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari a) kegiatan praktek sosial atau pendidikan mereka, b) pemahaman mereka mengenai kegiatan-kegiatan praktek pendidikan ini, dan c) situasi yang

memungkinkan terlaksananya kegiatan praktek ini.

Penelitian tindakan bimbingan konseling (Action research in counseling) yang sering disingkat dengan PTBK. Rancangan penelitian bimbingan konseling terdiri dari tahap-tahap sebagai berikut (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Observasi dan Evaluasi, serta (4) Refleksi. Pengertian masing-masing diuraikan pada rancangan penelitian.

Penelitian dilakukan di SMA Bhaktiyasa Singaraja yang terletak di jalan Brikjen Ngurah Rai Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng tahun pelajaran 2013/2014. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Bhaktiyasa Singaraja yang

berjumlah 16 orang siswa yang terdiri dari 14 orang siswa laki-laki dan 2 orang siswa perempuan. Alasan kelas ini digunakan sebagai sampel adalah banyaknya terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar, hal ini dapat diketahui dari informasi guru Bk, wali kelas XI IPS, dan observasi langsung di dalam kelas, kegiatan awal yaitu melakukan observasi diseluruh siswa kelas XI IPS SMA Bhaktiyasa Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Kemudian dari hasil observasi tersebut terlihat siswa-siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar setelah itu ditindak lanjuti dengan melakukan wawancara.

bawah ini disajikan daftar nama-nama siswa kelas XI IPS yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar sebagai berikut.

Table 1. Daftar Nama-Nama Siswa Yang Teridentifikasi Mengalami Kejenuhan Belajar Kelas XI IPS SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun 2013/2014

No	Nama Siswa (Inisial)	Kelas
1	ASK	XI IPS
2	AD	XI IPS
3	ASM	XI IPS
4	DLPK	XI IPS
5	EWSG	XI IPS
6	HJK	XI IPS
7	LDM	XI IPS
8	PWK	XI IPS
9	YAPP	XI IPS

Ada dua jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu : Variabel bebas (*indefendent variabel*) dan variabel terikat (*defendent variabel*). Variabel

bebasnya (X) adalah konseling kelompok dengan permainan tiga dot, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah kejenuhan (*burnout*) belajar

### **Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan dalam mencari dan mengumpulkan data sehingga dapat dianalisis, guna kelengkapan dari hasil penelitian yang diinginkan. Terdapat banyak metode pengumpulan data yang dapat digunakan tergantung pada aspek yang diteliti.

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1) metode observasi, observasi ini dilakukan untuk mengamati kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas XI IPS di SMA Bhaktiyasa Singaraja. Observasi yang dilakukan berupa pengamatan tingkah laku siswa di kelas. 2) wawancara, Wawancara akan dilakukan kepada anak didik yang mengalami kejenuhan belajar, namun bisa saja dilakukan kepada

guru mata pelajaran yang bersangkutan, teman-teman sepergaulannya, pegawai dan staf sekolah, dan orang terdekatnya yaitu orang tua.

Keberhasilan penelitian tindakan bimbingan konseling ini adalah keberhasilan kualitatif. Ssiwa-siswa yang dikatakan sudah berhasil meminimalisasi kejenuhan belajarnya dalam kriteria keberhasilan yang disesuaikan dengan indikator-indikator sebagai berikut : 1)siswa mampu menguasai rasa kantuk, 2) siswa mampu mengatasi rasa pegal, 3) siswa mampu mengingat apa yang dijelaskan oleh guru, 4) mampu berkonsentrasi, 5) tidak mudah tersinggung, 6) tidak gelisah, 7) aktif dalam proses belajar, 8) rajin mengerjakan tugas, 9) yakin dengan diri sendiri, 10) Percaya diri

### **Hasil**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan siswa kelas XI IPS SMA Bhaktiyasa Singaraja, teridentifikasi 9 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dari 16 siswa yang ada di kelas XI IPS, dan 9 orang siswa tersebut diberikan konseling kelompok dengan permainan "tiga dot" pada siklus I dengan 3 kali pertemuan konseling kelompok. Hasil dari siklus I menunjukkan adanya perubahan perilaku kejenuhan belajar kearah yang diarpakan perubahan perilaku kejenuhan belajar siswa tersebut di pantau menggunakan pedoman observasi dan pedoman wawancara. Dibawah ini merupakan 5 orang siswa yang tergolong telah mengalami perubahan perilaku kejenuhan belajar kearah yang diinginkan ke 5 orang siswa yang

dimaksud mengalami perubahan dari aspek-aspek kejenuhan belajarnya tinggi sehingga dapat diminimalisasi berdasarkan hasil pemantauan dan wawancara adalah : 1) AD : perubahan aspek kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh AD adalah tidak terlihat merasa pegal pada salah satu organ tubuhnya, sudah bisa berkonsentrasi, tidak mudah tersinggung, tidak gelisah dalam mengikuti pelajaran, sudah rajin mengerjakan tugas dan mengumpulnya tepat waktu, yakin dan percaya diri dalam berpendapat. Perubahan itu bisa terjadi karena siswa mengikuti proses konseling dengan baik dan mengambil makna dari proses konseling sehingga diterapkan dalam proses belajarnya. 2) EWSG: perubahan aspek perilaku kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh

EWSG adalah terlihat dapat mengatasi rasa kantuknya, mampu mengatasi rasa pegal dalam mengikuti pelajaran, mampu berkonsentrasi, tidak gelisah saat belajar, yakin dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat. Perubahan perilaku kejenuhan ini bisa terjadi karena EWSG dalam konseling merasa terbuka dengan teman-temannya, dalam berpendapat dan juga dalam berinteraksi, 3) LDM : perubahan aspek perilaku kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh LDM adalah sudah bisa mengatasi rasa kantuknya, mampu mengatasi rasa pegal dalam mengikuti pelajaran, bisa berkonsentrasi, bisa menjawab pertanyaan yang diberikan guru dan aktif dalam proses belajar, tidak gelisah saat belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan, yakin dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat di depan guru dan teman-temannya. Perubahan itu bisa terjadi karena ada motivasi yang sangat tinggi dari dalam diri LDM, dalam konseling LDM terlihat sangat bersemangat dalam mengikuti konseling kelompok dengan permainan tiga dot, 4) PWK : perubahan aspek kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh PWK terlihat sudah bisa mengatasi rasa kantuknya dalam mengikuti pelajaran, sudah mampu mengatasi rasa pegal dalam mengikuti pelajaran, mampu berkonsentrasi, mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dan aktif dalam proses belajar, bisa menerima pendapat teman dengan baik, bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan tidak gelisah saat belajar, percaya diri dalam mengemukakan pendapat. perubahan kejenuhan belajar kearah yang diharapkan terjadi karena PWK mengikuti konseling kelompok dengan baik, mau belajar menerima masukan-masukan yang diberikan oleh peneliti sebagai konselor dan

masukan- masukan dari teman-teman anggota konseling kelompok lainnya, 5) YAPP : perubahan aspek kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh YAPP adalah terlihat mampu berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran, rajin mengerjakan tugas yang diberikan dan mengumpulnya tepat waktu, yakin dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat. Perubahan kejenuhan belajar ini terjadi Karena YAPP mengikuti proses konseling secara maksimal dan sangat bersemangat, dalam proses konseling YAPP mendapatkan masukan-Masukan dari temannya mengenai masalah-masalah yang dialaminya.

Berdasarkan pemantauan hasil tindakan yang dilakukan pada siklus I, telah diketahui bahwa 5 orang siswa sudah mengalami perubahan perilaku kejenuhan belajar kearah yang diinginkan pada siklus I, sedangkan 4 orang siswa lainnya yang belum ada perubahan pada aspek kejenuhan belajarnya dan perlu diadakan konseling lanjutan yaitu ASK, ASM, HJK, dan DLPK akan diupayakan perubahannya pada siklus II.

#### Hasil penelitian siklus II

Dari hasil evaluasi di atas, dapat dievaluasi bahwa terdapat perubahan kearah yang diinginkan terhadap semua siswa yang pada siklus I belum ada perubahan pada aspek-aspek kejenuhan belajarnya, siswa dan perubahan yang dimaksud adalah : 1) ASK : perubahan aspek kejenuhan yang diperlihatkan oleh ASK adalah tidak pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan

tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan yakin dan percaya diri dalam berpendapat. Hal itu terjadi karena ada motivasi dari dalam dirinya sendiri, dalam konseling siklus II ASK terlihat sangat bersemangat dan terbuka dalam mengemukakan pendapatnya, dan mau menerima masukan dari teman-temanya. 2) AD : perubahan aspek kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh AD adalah tidak pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan tidak suka usil lagi dengan teman, mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dengan baik, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan yakin dan percaya diri dalam berpendapat. Hal itu terjadi karena AD mau berusaha untuk merubah tingkahlakunya, dan sadar bahwa itu akan merugikan dirinya sendiri. 3) ASM : perubahan aspek perilaku kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh ASM adalah tidak pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan dan mengumpulkannya tepat waktu, yakin dan percaya diri dalam

berpendapat dan tampil didepan teman-temanya. Hal itu bisa terjadi karena didalam konseling ASM belajar mengemukakan pendapatnya sendiri, belajar untuk berani tampil didepan teman-temanya pada saat menerima ukuman dalam proses konseling kelompok. 4) DLPK : perubahan aspek perilaku kejenuhan belajar yang ditunjukkan oleh DLPK adalah tidak pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan tidak usil lagi dengan temanya ketika mengikuti pelajaran, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan yakin dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat yang dimiliki. Hal itu bisa terjadi karena DLPK sangat memperhatikan proses konseling, mau menerima pendapat temanya dan sangat terbuka dalam menyampaikan pendapatnya. 5) EWSG: perubahan aspek perilaku kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh EWSG adalah tidak pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan yakin dan percaya diri dalam berpendapat.. Perubahan perilaku kejenuhan itu bisa terjadi karena EWSG dalam konseling merasa



terbuka dengan teman- temanya, dalam berpendapat dan juga dalam bermain atau berinteraksi didalam situasi kelompok. 6) HJK : perubahan aspek prilaku kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh HJK adalah tidak pernah terlihat mengantuk, pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan yakin dan percaya diri dalam berpendapat. Perubahan prilaku kejenuhan itu bisa terjadi karena HJK mengusulkan kepada gurunya dalam proses pembelajaran sebaiknya diberikan selingan dengan permainan, memberikan contoh-contoh yang menarik dan HJK juga sangat bersemangat dalam mengikuti konseling kelompok. 7) LDM : perubahan aspek prilaku kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh LDM adalah pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan, yakin dan percaya diri dalam berpendapat. Perubahan itu bisa terjadi karena ada motivasi yang sangat tinggi dari dalam diri LDM untuk mau berubah, dalam konseling LDM terlihat sangat bersemangat dan sungguh-sungguh

mengikuti konseling kelompok dengan permainan tiga dot. 8) PWK : perubahan aspek kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh PWK adalah tidak pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan yakin dan percaya diri dalam berpendapat. perubahan kejenuhan belajar ini terjadi karena PWK mengikuti konseling kelompok dengan baik, mau belajar menerima masukan-masukan yang diberikan oleh peneliti sebagai konselor dan masukan- masukan dari teman-teman anggota konseling kelompok lainnya. 9) YAPP : perubahan aspek kejenuhan belajar yang diperlihatkan oleh YAPP adalah tidak pernah terlihat mengantuk lagi pada saat mengikuti proses pelajaran didalam kelas, tidak terlihat merasa pegal dan kaku, mampu berkonsentrasi dan memperhatikan guru menjelaskan, mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh guru, senang dan tidak mudah tersinggung jika ada temanya yang berpendapat, tidak gelisah saat mengikuti pelajaran dikelas, aktif dalam proses belajar, rajin mengerjakan tugas yang diberikan yakin dan percaya diri dalam berpendapat.. Perubahan kejenuhan belajar ini terjadi Karena YAPP mengikuti proses konseling secara maksimal dan sangat bersemangat, dalam proses konseling YAPP mendapatkan masukan-Masukan dari peneliti sebagai konselor dan temannya mengenai masalah-masalah yang dialaminya.

### **Pembahasan**

Dari hasil refleksi pada siklus I, terjadi perubahan perilaku kejenuhan belajar terhadap 9 subjek penelitian, dari 9 subjek tersebut 5 orang siswa yang memenuhi ketuntasan berdasarkan 10 kriteria keberhasilan yaitu 1) siswa mampu menguasai rasa kantuk, 2) siswa mampu mengatasi rasa pegal, 3) siswa mampu mengingat apa yang dijelaskan oleh guru, 4) mampu berkonsentrasi, 5) tidak mudah tersinggung, 6) Tidak gelisah, 7) aktif dalam proses belajar, 8) rajin mengerjakan tugas, 9) yakin dengan diri sendiri, 10) percaya diri. Sedangkan 4 orang siswa yang belum memenuhi ketuntasan yaitu

masih banyak dari aspek kejenuhan belajar yang terlihat masih nampak dialami oleh siswa. Pada siklus I diketahui bahwa kejenuhan belajar siswa ada perubahan yang bervariasi, sedangkan pada siklus II dapat diminimalisasi kejenuhan belajar ke 9 orang siswa tersebut, dari hasil tindakan diketahui bahwa terminimalisasinya kejenuhan belajar siswa kearah yang diharapkan, yang dicapai oleh 9 orang siswa tersebut dikarenakan konseling kelompok mempunyai dampak yang positif terhadap kejenuhan belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk membantu siswa di dalam meminimalisasi kejenuhan belajarnya

### **Penutup Simpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan permainan "tiga dot" dapat meminimalisasi kejenuhan belajar

siswa kelas XI IPS SMA Bhaktiasa Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan permainan "tiga dot" efektif untuk membantu siswa dalam meminimalisasi kejenuhan belajarnya.

### **Saran**

Berdasarkan simpulan di atas dapat disampaikan beberapa saran mengenai konseling kelompok dengan permainan "tiga dot" sebagai berikut : 1) Kepada siswa, Disadari bahwa belajar yang terus menerus pasti menjenuhkan, untuk mengatasi kejenuhan itu, maka perlu melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengatasi kejenuhan. Upaya itu bisa dipilih sendiri seperti melakukan selingan olahraga, permainan menyenangkan, belajar berkelompok, pergi ke tempat-tempat yang menyenangkan, membaca bacaan ringan seperti komik, dan istirahat yang cukup. 2) Kepada guru BK, Dalam memberikan bimbingan atau konseling supaya lebih kreatif memilih tema-tema bimbingan yang

membuat siswa lebih menyenangkan seperti melakukan permainan "tiga dot" dan memberikan contoh-contoh yang menarik dalam konseling mengenai masalah-masalah yang dialami. 3) Kepada wali kelas, Kepada wali kelas, sebaiknya agar terus memantau perkembangan siswa, baik dari segi pergaulan maupun aktivitas belajarnya dan selalu berkordinasi dengan guru BK di sekolah dan melakukan kerjasama agar dapat memberikan penanganan secara dini bilamana terdapat siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar, atau memberikan bimbingan jika ada siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada matapelajaran yang diajarkan.

**Daftar Pustaka**

- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Juntika Nurihsan, Achmad. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Prayitno dan Eman Amti. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar Dan Orofil)*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia.
- Syah, Muhibbin. 1990. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sedanayasa, Gede dan Suranata, Kadek. 2010. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Suranata, Kadek. 2013. *Konseling dan praktik bimbingan dan konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.