

PENERAPAN TEORI KONSELING RASIONAL EMOTIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS X MIA 2 SMA NEGERI 2 SINGARAJA

Ni Kdk Widari¹, I Ketut Dharsana², Kd. Suranata³
^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail : kd.widari@yahoo.com, profdarsana@yahoo.com, sura@konselor.org

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa yang tinggi dengan penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Subyek dalam penelitian ini siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 28 orang siswa. Penelitian ini terdiri dari dua siklus dimana masing-masing siklus melalui tahap identifikasi, diagnosis, prognosis, konseling, evaluasi dan refleksi. Data primer dalam bentuk kuesioner dan buku harian yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja melalui pemberian layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual. Dari hasil data awal yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa 9 orang siswa mengalami kejenuhan belajar terkategori tinggi. Setelah pemberian layanan pada siklus I siswa yang mengalami kejenuhan belajar dari kategori tinggi menjadi sedang berjumlah 4 orang siswa. Sehingga perlu untuk melanjutkan treatment ke siklus II. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar menurun dari kategori sedang menjadi rendah dan sangat rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kejenuhan siswa kelas X MIA 2 Singaraja.

Kata kunci : konseling, rasional emotif behavioral, relaksasi, kejenuhan

Abstract

This research is counseling guidance action which is aimed to decrease the high of students' burnout by using behavioral emotion rational counseling guidance with relaxation technique. The used of this research is Guidance Counseling Action Research. This subject of study in this research is tenth students' senior high school of SMA N 2 Singaraja which is consisted of 28 students. This research is consisted of two cycles that each cycle is trough identification process, diagnoses, prognoses, counseling, evaluation, and reflection. The basic data which is formed of questionnaire and diary journal that are gotten from respondents is collected and processed by descriptive analysis technique. The result of this research shows that there is decent of students' saturation in learning process of tenth students of SMA N 2 Singaraja through giving classical technique, group guidance, and individual counseling. The result of first cycle which is obtained in this research shows that there are 9 students who experience high saturation in study which is categorized as High Category. After giving service in cycle 1, there are 4 students who experience high saturation trough cycle from High category into Average category. With the result, that is necessary to continue the treatment into second cycle. The students who experience high saturation in study which is categorized as Average Category decreased into Low category and lowest category. According to result of this research shows that the hypothesis is the application of behavioral emotion rational counseling guidance with relaxation

technique can decrease the students' saturation in tenth students of senior high school in SMA N 2 Singaraja.

Key words : behavioral emotion rational counseling guidance theory, relaxation technique, burnout

Pendahuluan

Berdasarkan pengamatan di kelas gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja, terdapat siswa yang menunjukkan adanya kurang pedulian terhadap bahan materi yang seharusnya dipahami, sulit mengambil keputusan dalam menghadapi pelajaran yang sukar untuk dimengerti, mengambil jalan pintas dalam mengerjakan soal-soal atau ulangan, mudah merasa bosan sehingga muncul keengganan untuk mengikuti pembelajaran, sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materinya kurang menarik dan penjelasannya bertele-tele, kurang memperhatikan penjelasan gurunya, bermain dengan sebangkunya saat guru menjelaskan, dan kurang termotivasi, berperilaku acuh tak acuh, tidak memusatkan perhatian dalam belajar, cepat merasa lelah. Tetapi disisi lain ada siswa yang memperhatikan pelajaran, aktif dalam kelas dan memiliki motivasi yang tinggi didalam mengikuti pelajaran dalam kelas.

Perilaku-perilaku seperti itu dikenal dengan istilah kejenuhan. Menurut (Reber, 1988) kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Definisi tersebut mengandung indikator-indikator (1) tidak mendatangkan hasil.

Maslach (Puastarini 2011:8) juga mengartikan *burnout* adalah keletihan (*exhaustion*) pikiran, emosional. Cirinya adalah *physical deflection* yang artinya adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan,

konsep diri yang negatif terhadap tugas-tugas pelajaran, apatis terhadap pelajaran terbelenggu terhadap pelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya. Dari pendapat diatas mengandung indikator, (1) mengalami keletihan pikiran, (2) mengalami keletihan emosional.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kejenuhan (*burnout*) adalah keadaan keletihan (*exhaustion*) pikiran, dan emosional dalam belajar sehingga tidak mendatangkan hasil. Mengandung indikator (1) Keletihan pikiran, (2) keletihan emosional, (4) tidak mendatangkan hasil.

Adapun aspek-aspek dari kejenuhan dalam belajar: (a) Keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. Anak yang memiliki keletihan pikiran sering menunjukkan beberapa gejala seperti : ada anak yang tidak bersedia mengerjakan tugas (PR), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran. (b) Keletihan Emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. Ketika individu merasa Keletihan, individu akan merasakan lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Individu merasa kosong, kehabisan energy, dan tidak mampu untuk melepaskan Keletihannya serta memperbaikinya. Individu kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran atau orang lain. Keletihan ini merupakan reaksi pertama dari stress karena tuntutan pelajaran.

Dimana aspek Keletihan ini terdiri dari Keletihan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong. (c) Tidak Mendapatkan Hasil, Individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditempat tidak terdapat kemajuan didalam belajar. Begitu juga dengan prestasi belajarnya akan semakin menurun.

Kejenuhan dalam belajar berdampak pada kognitif, Emosi dan Psikomotor siswa karena dari pikiran siswa yang irasional dapat mempengaruhi kognitif siswa di dalam belajar dan juga berdampak pada emosi yang tidak stabil saat belajar. Dari pikiran yang irasional dan emosi yang tidak stabil menyebabkan tingkah laku siswa yang acuh tak acuh terhadap jam pelajaran tertentu dan mata pelajaran tertentu. Misalnya, jam pelajaran IPA yang berada pada jam terakhir sekolah dan cara guru mengajar hanya dengan ceramah, akan mempengaruhi perhatian siswa di dalam mengikuti pelajaran. Kondisi ini memungkinkan timbulnya rasa jenuh pada diri siswa.

Adapun faktor-faktor yang umumnya menjadi penyebab dari kejenuhan (*burnout*) yaitu cara atau metode didalam mengajar tidak bervariasi, belajar hanya ditempat tertentu, dan secara khususnya yaitu kejenuhan belajar muncul disebabkan karenanya adanya kegagalan yang

ditemukan oleh individu dalam mencari makna akan kegiatan yang ia tekuni. Kejenuhan belajar terjadi karena mekanisme stimulus-respon, yakni dimana siswa yang mengalami kejenuhan belajar, mengalami kelelahan baik fisik, emosional, maupun mental yang diakibatkan dari stimulus lingkungan yaitu tuntutan akademis.

Konseling Rasional Emotif Behavioral, memandang bahwa manusia yang berpengaruh di masa lampau memiliki andil untuk pembentukan kehidupan di masa sekarang. Rasional Emotif Behavioral menyodorkan gejala-gejala yang menantang irasional individu, sehingga pada akhirnya individu bisa berpikir rasional dalam menyelesaikan tantangan tersebut.

Kelebihan Rasional Emotif Behavioral adalah pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli karena masalah yang dihadapi oleh konseli langsung ditangani segera dengan itu penanganan dapat dilakukan dengan cepat, kaidah pemikiran logis yang diajarkan kepada konseli dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain, konseli merasakan diri mereka mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir. Namun, sebaliknya ada

Kelemahan dari teori Rasional Emotif Behavioral yaitu ada setengah konseli yang begitu terpisah dengan realita (kenyataan), sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali, ada juga konseli yang terlalu berprasangka terhadap logis, sehingga sukar untuk mereka menerima analisa logis, ada juga sebagian konseli yang memang suka mengalami gangguan emosi, dan tidak mau membuat perubahan dalam dirinya.

Prosedur teori Rasional Emotif Behavioral yaitu identifikasi, langkah ini merupakan langkah pengumpulan data-data, diagnosis, langkah ini merupakan langkah pembuatan kesimpulan awal tentang masalah-masalah yang dikemukakan konseli, Prognosis, langkah ini merupakan langkah penelusuran kekuatan atau potensi konseli dalam mengatasi masalah yang dialaminya, Treatment, langkah ini merupakan langkah pembinaan terhadap konseli dengan menggunakan teknik-teknik tertentu, Follow Up, langkah ini merupakan upaya tindak lanjut konseli terhadap hasil keputusan yang diperoleh dalam wawancara konseling.

Konseling rasional emotif behavioral memberikan keleluasaan kepada konselor untuk menjadi eklektis. Teknik konseling bisa diambil dari teori lain, selama sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa. Ellis (Corey, 1997: 255) berpendapat bahwa tidak ada kondisi yang tunggal atau sekumpulan kondisi yang memadai bagi terjadinya perubahan. Dari beberapa teknik yang disebutkan di atas peneliti menggunakan teknik Relaksasi untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar siswa.

Relaksasi memberikan gerakan-gerakan yang sistematis dan terstruktur mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki untuk merelaksasikan anggota badan dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan relaks, normal dan terkontrol.

Adapun manfaat dari Relaksasi adalah Memberikan ketenangan batin bagi individu, Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa, Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak, Memberikan

ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit, Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik, Meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis atau keyakinan, Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan, Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.

Relaksasi dapat mengaktifkan aktifitas belajar sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik. Beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain: (1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress. (2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi. (3) Mengurangi tingkat kecemasan dan kejenuhan. (4) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya. (5) Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebihan. (6) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik. (7) Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan ketrampilan relaksasi. (8) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat

meningkat sebagai hasil dari relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis. (9) Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dalam operasi, seperti pada persalinan yang alami, relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga memudahkan pergerakan bayi melalui cervix. (10) Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stress. (11) Meningkatkan hubungan antar personal.

Sedangkan Burn (dikutip oleh Beech dkk, 1982) melaporkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain: (1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress. (2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi. (3) Mengurangi tingkat kecemasan dan kejenuhan. (4) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya. (5) Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebihan. (6) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik. (7) Kelelahan,

aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat di atasi dengan menggunakan ketrampilan relaksasi. (8) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil dari relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis. (9) Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dalam operasi, seperti pada persalinan yang alami, relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga memudahkan pergerakan bayi melalui cervix. (10) Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stress. (11) Meningkatkan hubungan antar personal

Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 28 orang siswa. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti hanya siswa yang memiliki kejenuhan belajar siswa yang tinggi. Diterapkan dikelas X MIA 2 sebagai subjek penelitian ini karena dari pemantauan dikelas tersebut terdapat beberapa siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Alasan pengambilan subjek ini adalah hasil dari pengamatan yang dilakukan di kelas X MIA 2 dan terlihat juga dari hasil analisis kuesioner yang disebar diawal kegiatan dan hasil observasi. Siswa menunjukkan kondisi kurang pedulian terhadap bahan materi yang seharusnya dipahami, sulit mengambil keputusan dalam menghadapi pelajaran yang sukar untuk

dimengerti, mengambil jalan pintas dalam mengerjakan soal-soal atau ulangan, mudah merasa bosan sehingga muncul keengganan untuk mengikuti pembelajaran, sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materinya kurang menarik dan penjelasannya bertele-tele, kurang memperhatikan penjelasan gurunya, bermain dengan sebangkunya saat guru menjelaskan, dan kurang termotivasi, berperilaku acuh tak acuh, tidak memusatkan perhatian dalam belajar, cepat merasa lelah, tidak berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran, mengantuk saat mengikuti pelajaran, susah menghafal pelajaran, susah mengingat pelajaran yang diberikan oleh gurunya dan merasa terbebani jika diberikan tugas oleh gurunya, tidak mendapatkan nilai yang memuaskan saat mengikuti ulangan atau membuat tugas. Tetapi disisi lain ada siswa yang memperhatikan pelajaran, aktif dalam kelas dan memiliki motivasi yang tinggi didalam mengikuti pelajaran dalam kelas. Dari 28 siswa di kelas X MIA 2, ada 9 orang siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Maka dari itu, dalam penelitian ini pelaksanaan *treatment* akan diberikan kepada 9 orang siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Yang dimaksud dengan variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah kejenuhan belajar.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling. Pada tahap tindakan bimbingan konseling, penelitian ini dirancang dalam 2 siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari 5 tahap kegiatan : (1) kegiatan perencanaan yang terdiri dari tahap

identifikasi, tahap diagnosa dan tahap prognosa, (2) kegiatan pelaksanaan yang terdiri dari tahap konseling/*treatment*, (3) kegiatan pengamatan terdiri dari tahap evaluasi/*follow up*, (4) tahap refleksi. Tahapan demi tahapan akan terus berulang secara siklus sampai terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa yang diharapkan. Sedangkan pada tahap akhir, melakukan analisis data dari hasil penyebaran kuesioner yang diberikan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, dibuat pelaporan dari hasil penelitian berdasarkan penilaian siswa terhadap layanan konseling yang diberikan. Menggunakan metode kuesioner sebagai metode utama, sedangkan metode observasi dan sebagai metode komplementer. Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh selama melakukan penelitian, ialah menggunakan analisis statistik deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Untuk memperoleh data tentang siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi, pertama melakukan observasi dan dilanjutkan dengan menyebarkan kuesioner di kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja, Dari hasil penyebaran kuesioner maka didapatlah siswa yang mengalami kejenuhan belajar tinggi sebanyak 9 orang yang bernama inisial AI, DK, KK, AW, RA, MH, HA, TL, VA. Selanjutnya dari hasil penyebaran kuesioner siswa teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar tinggi ditunjukkan dengan perilaku tidak konsentrasi dalam mengikuti pelajaran, gugup pada saat maju kedepan kelas dan tidak mendapatkan nilai yang memuaskan saat mengikuti ulangan, merasa terbebani jika diberikan tugas

Tabel 01. Skor Data Awal Kejenuhan Belajar Siswa

No	Data Awal	Persentase	Kategori
1	140	70%	Tinggi
2	142	71%	Tinggi
6	142	71%	Tinggi
10	144	72%	Tinggi
13	141	70,5%	Tinggi
15	143	71,5%	Tinggi
18	141	70,5%	Tinggi
26	140	70%	Tinggi
27	140	70%	Tinggi

oleh gurunya, cepat marah jika guru yang tidak disenanginya mengajar di kelas, dan susah menangkap inti pelajaran yang disampaikan oleh gurunya. Dari hasil data awal dapat

dilihat kesembilan siswa yang mengalami kejenuhan belajar tinggi tersebut disajikan dalam bentuk tabel 0.1 berikut ini.

Siklus I dilaksanakan dengan 4 kali pertemuan, pertemuan pertama siswa diberikan layanan klasikal, pertemuan kedua siswa diberikan bimbingan kelompok, pertemuan ketiga siswa diberikan konseling kelompok dan pada pertemuan keempat diberikan konseling individual, sekaligus peneliti mengadakan evaluasi terhadap penurunan kejenuhan belajar. Tahap tindakan siklus I dilaksanakan sebanyak 6 tahap, adapun tahap-tahap tersebut antara lain identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/treatment, evaluasi/*follow up*, refleksi. (1) Tahap identifikasi, kegiatan yang dilakukan adalah mengidentifikasi siswa siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi sehingga perlu diberikan layanan konseling klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu, (2) Tahap diagnosa, menggali faktor penyebab permasalahan yang dialami siswa mengenai kejenuhan belajarnya tinggi, (3) Dalam tahap prognosa menentukan solusi atau pemecahan masalah apa yang akan digunakan untuk memecahkan masalah yang diberikan kepada siswa, (4) Tahap konseling/*treatment* bertujuan untuk

membantu siswa menurunkan kejenuhan belajarnya, (5) Tahap evaluasi/*follow up* merupakan suatu proses untuk mengetahui hasil dari tindakan yang dilakukan. Dalam penelitian ini, tahap evaluasi yang dilakukan ialah berupa kuesioner untuk mengukur penurunan kejenuhan belajar siswa, (6) Tahap refleksi merupakan upaya untuk mengkaji apa yang telah dicapai dan belum dicapai, apa yang dihasilkan, mengapa hal tersebut terjadi dan apa yang perlu dilakukan selanjutnya, serta mempertimbangkan bagaimana dampak tindakan terhadap pelaksanaan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu melalui penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa yang telah diberikan. Setelah pelaksanaan tahap-tahap tersebut selanjutnya diberikan rekomendasi mengapa pada siklus I tindakan yang dilaksanakan belum berhasil dan perlu dilanjutkan kesiklus selanjutnya. Siklus I dilaksanakan dengan empat (4) kali pertemuan, dengan alokasi waktu 40

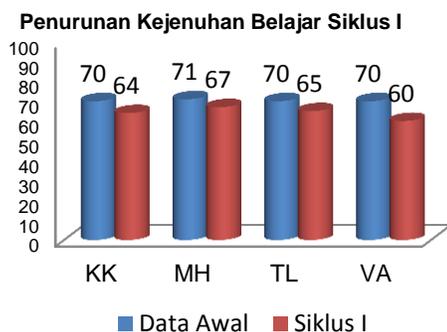
menit di ruang kelas X MIA 2 dan di ruang BK SMA Negeri 2 Singaraja. Dari hasil pemantauan siklus I, terjadi penurunan kejenuhan belajar dari sembilan (9) siswa yang dijadikan kasus dalam penelitian ini, masih

terdapat empat orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam kategori sedang. Penurunan kejenuhan belajar dari empat orang siswa tersebut dapat disajikan pada tabel 02. berikut ini:

Tabel 02. Hasil Kuesioner Kejenuhan Belajar Setelah Tindakan Pada Siklus I

No	Nama Siswa (Inisial)	Data Awal		Siklus I		Kategori	Penurunan
		Skor	Persentase	Skor	Persentase		
13	KK	140	70%	128	64%	Sedang	6%
15	MH	142	71%	134	67%	Sedang	4%
26	TL	140	70%	130	65%	Sedang	5%
27	VA	140	70%	120	60%	Sedang	10%

Untuk lebih jelasnya, data tersebut dapat dilihat dalam grafik 0.1 berikut ini:



Gambar 01 Grafik Penurunan Presentase Kejenuhan Belajar Siklus I

Dari grafik diatas menunjukkan bahwa secara klasikal yang diberikan layanan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi mengalami penurunan kejenuhan belajar. Dari kesembilan siswa yang diberikan tindakan berupa layanan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi dan dari penyebaran kuesioner bahwa masih ada empat (4) orang siswa yang memiliki kejenuhan dalam kategori

sedang. Hal ini menunjukkan bahwa belum mencapai kriteria keberhasilan penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa dari kriteria dan kategori yang diharapkan yaitu kriteria baik dengan katagori rendah ke bawah.

Untuk itu, empat orang siswa tersebut perlu diberikan tindakan berupa konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi pada siklus II. Langkah yang ditempuh pada siklus II sama dengan langkah pada siklus I. Adapun tahap-tahap tersebut antara lain identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/*treatment*, evaluasi/*follow up* dan refleksi.

Pelaksanaan tindakan konseling pada siklus II, lebih menekankan pada penanganan khusus yang masih menunjukkan kejenuhan belajar sedang pada siklus I. Dalam pemberian konseling pada siklus II, lebih memperhatikan upaya dalam perbaikan siklus I terhadap siswa yang belum mengalami penurunan kejenuhan

belajar harus lebih serius diberikan layanan konseling sehingga siswa dapat memperoleh hasil yang lebih baik dan mengalami penurunan kejenuhan belajar yang belum tuntas pada siklus I. Penilaian terhadap hasil tindakan konseling/*treatment* pada siklus II, dilakukan dengan penyebaran kuesioner kejenuhan belajar.

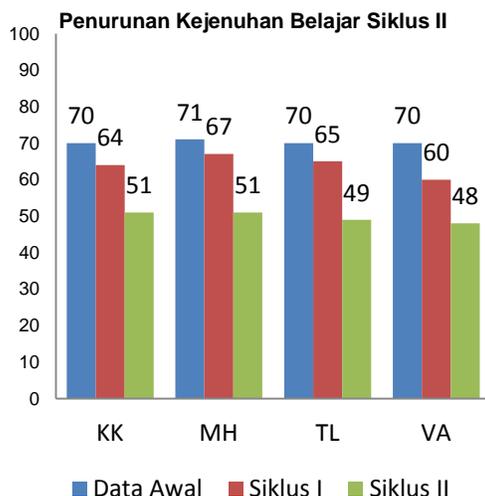
Dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa yang masih memiliki kejenuhan belajar sedang pada siklus I yang belum menunjukkan terjadinya penurunan kejenuhan belajar dan mencapai kriteria keberhasilan yang ditentukan yaitu 55% kebawah. Hal ini terlihat dari perilaku siswa ketika mengikuti pelajaran di kelas. Siswa yang mengalami penurunan kejenuhan belajar menunjukkan perilaku memperhatikan penjelasan guru dengan baik, tidak gugup lagi jika maju

ke depan kelas, bisa berkonsentrasi pada saat guru menjelaskan pelajaran di kelas, bisa menangkap inti pelajaran yang disampaikan oleh gurunya di kelas, bisa mengingat pelajaran yang diberikan oleh gurunya, tidak pernah merasa terbebani jika diberikan tugas oleh gurunya. Serta siswa lebih semangat mengikuti pelajaran dan mendapatkan nilai yang memuaskan dari hasil ulangan maupun tugas-tugasnya. Dari hasil evaluasi siklus II menunjukkan bahwa terjadi penurunan kejenuhan belajar pada siswa yang belum memenuhi kriteria keberhasilan pada siklus I. Prosedur yang dilakukan sama dengan evaluasi yang dilakukan pada siklus I. Penurunan kejenuhan belajar siswa pada akhir pelaksanaan siklus II dapat dilihat pada tabel 03 berikut ini.

Tabel 03. Hasil Kuesioner Kejenuhan Belajar Setelah Tindakan Pada Siklus II

No	Nama Siswa (Inisial)	Data Awal		Siklus I		Siklus II		Kategori	Penurunan
		Skor	Persentase	Skor	Persentase	Skor	Persentase		
13	KK	140	70%	128	64%	102	51%	Rendah	13%
15	MH	142	71%	134	67%	102	51%	Rendah	16%
26	TL	140	70%	130	65%	98	49%	Rendah	16%
27	VA	140	70%	120	60%	96	48%	Rendah	12%

Agar lebih rinci, data tersebut disajikan dalam bentuk grafik 02 berikut ini.



Gambar 02 Grafik Diagram Penurunan Kejenuhan Belajar Siswa Pada Siklus II

Dari gambar grafik diatas dapat terlihat bahwa terjadi penurunan yang signifikan mengenai kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan melalui

penerapan konseling rasional emotif behaviorial dengan teknik relaksasi. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling rasional emotif behaviorial dengan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa yang tinggi. Jadi berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif behaviorial dengan teknik relaksasi efektif digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kejenuhan belajar siswa dapat menurun setelah diberikan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu. Pada siklus I siswa masih memiliki kejenuhan yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian skor yang diperoleh siswa masih ada siswa yang berada di kategori sedang. Untuk itu agar siswa yang memiliki kejenuhan belajar dengan kategori sedang dapat menurun maka proses konseling akan dimantapkan lagi pada siklus II.

Ternyata setelah diberikan layanan pada siklus II ada penurunan kejenuhan belajar yang cukup signifikan terhadap kejenuhan belajar siswa. Siswa yang belum mencapai syarat ketuntasan pada siklus I mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling pada siklus II. Ini dapat terlihat dari tabel di atas yaitu penurunan kejenuhan belajar siswa dari kategori sedang menjadi rendah dan sangat rendah. Jadi pemberian konseling pada siklus I dan siklus II terjadi penurunan pada kejenuhan belajar siswa. Kejenuhan belajar yang ditunjukkan seperti sudah mulai memahami apa yang disampaikan oleh gurunya, sudah mulai bisa menangkap inti pelajaran, sudah mau meningkatkan konsentrasi di dalam mendengarkan

penjelasan dari gurunya. Pada siklus I ada empat orang siswa yang masih susah menangkap inti pelajaran yang disampaikan oleh gurunya, terkesan susah untuk menurunkan kejenuhan belajar yang dialaminya. Namun setelah siklus II dilaksanakan siswa tersebut sudah menunjukkan perubahan diantaranya siswa sudah mulai paham dengan penjelasan gurunya, sudah mulai merasa tenang saat sebelum mulai pelajaran, sudah tidak malu atau gugup jika disuruh maju kedepan kelas.

Dari hasil tindakan diketahui bahwa penurunan kejenuhan belajar siswa bervariasi. Penurunan kejenuhan belajar yang dicapai siswa disebabkan karena keseriusan dan keantusiasan siswa saat mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun konseling individu untuk dapat menurunkan kejenuhannya. Mereka juga memperoleh pemahaman dan pengalaman melaksanakan relaksasi. Layanan bimbingan konseling yang diberikan juga harus benar-benar membuat siswa menjadi lebih memahami tujuan dan makna dari konseling agar nantinya apabila siswa tersebut mengalami permasalahan, siswa bisa datang kepada guru BK untuk mengutarakan permasalahannya. Selain itu, berdasarkan analisis yang dilakukan ternyata hasil yang diperoleh mendukung teori yang mendasari ini yaitu secara teoritis bahwa melalui konseling rasional emotif behaviorial dengan teknik relaksasi efektif digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA SMA Negeri 2 Singaraja. Dengan demikian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menangani masalah kejenuhan belajar siswa.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas serta hasil pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja pada skor awal sebelum siklus I dan II tergolong tinggi.

Setelah diberikan treatment konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi pada siklus I (melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu), kejenuhan belajar siswa menurun menjadi sedang.

Kemudian diberikan kembali treatment konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi pada siklus II (melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu), kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan menjadi rendah dan sangat rendah.

Saran

Dari simpulan diatas dapat disampaikan beberapa saran yang dapat disampaikan: (1) Kepada guru pembimbing, disarankan untuk dapat menerapkan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan peserta didik atau siswa, baik yang memiliki masalah ataupun yang tidak memiliki masalah. Selain itu, guru pembimbing hendaknya dapat lebih memahami karakteristik kepribadian siswa serta permasalahan yang dialami siswa sehingga dapat memberikan perhatian dan penanganan yang tepat. (2) Kepada siswa, diharapkan dapat menurunkan kejenuhan belajar dan memanfaatkan layanan yang

diberikan seperti konseling kelompok maupun konseling individu dimana sebagai pedoman untuk menurunkan kejenuhan belajar.

Daftar Pustaka

- Corey, G. 2003. *teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Dantes, Nyoman, 2007. *Metodologi Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha
- Dharsana, Ketut, 2010. *Diktat konseling karir dan problematika konseling*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha
- Gunarsa, Singgih. D. 2012. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni dan Karsih, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT. Indeks
- Syah, Muhibbin. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mudjijono. 2011. *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*. Singaraja: Universitas pendidikan ganesha
- Nurkencana, W dan Sunartana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya : Usaha Nasional
- Sedanayasa, Gede dan Suranata, Kadek. 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha