

Optimalisasi Konseling Restrukturisasi Kognitif Kelompok untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik

Nadia Novianti¹; Rohana Maryam²; Ely Roy Madoni³
SMK Nusantara Jombang¹; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Darul Ulum Jombang^{2,3}
email: ✉ nadianovianti6@gmail.com

Article History

Received:

10-06-2023

Revised:

18-09-2023

Accepted:

25-11-2023

Abstract ----- *Group counseling provide assistance together (groups) that are preventive and personal ability development as problem solving from a counselor to a client, with cognitive restructuring technique helping students to better understand cognitive distortions (thinking errors) that make students self-criticalizm with negative rating. The research design used in this study was the One Group Design Pretest-Posttest, which was then analyzed using the t-test. These subjects are students of class XI Accounting SMK as many as 39 students from 1 class. The sample used is 6 students with a sampling technique that is purposive sampling. As for the results of research conducted at SMK the implementation of cognitive restructuring technique in group counseling services can be proven by the results of data analysis using paired sample T-test, the results show that it is proven effective. The results of the paired sample T-test are 7.590 and Sig. (2-tailed) is 0.001 (Sig. < 0.05) which means that there is a difference between Sig. The difference between pre-test and post-test learning saturation before getting the implementation of cognitive restructuring technique implementation with an average of 260.67 decreased after getting the application of cognitive restructuring strategy with an average of 227.50.*

Keywords: *Cognitive Restructuring Technique; Group Counseling; Student Study Boredom.*

Abstrak ----- *Konseling kelompok memberi bantuan secara bersama-sama (kelompok) yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah dari seorang konselor kepada klien, dengan strategi restrukturisasi kognitif membantu siswa untuk lebih memahami distorsi kognitif (kesalahan berfikir) yang membuat siswa tersebut mengkritik diri dengan penilaian negatif. Rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah One Group Design Pretest-Posttest, yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t. Subyek ini adalah siswa kelas XI Akuntansi SMK sebanyak 39 siswa dari 1 kelas. Sampel yang digunakan adalah 6 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Adapun juga hasil penelitian yang dilakukan di SMK penerapan teknik restrukturisasi kognitif pada layanan konseling kelompok tersebut dapat dibuktikan dengan hasil analisis data menggunakan *paired sample T-test*, diperoleh hasil bahwa terbukti efektif. Hasil *paired sample T-test* sebesar 7.590 dan Sig. (2-tailed) adalah 0.001 (Sig. < 0.05) yang artinya ada perbedaan antara Sig. Perbedaan antara kejenuhan belajar *pre-test* dan *post-test* sebelum memperoleh pemberlakuan penerapan strategi restrukturisasi kognitif dengan rata-ratanya yaitu 260.67 mengalami penurunan sesudah memperoleh penerapan Teknik restrukturisasi kognitif dengan rata-ratanya yaitu 227.50.*

Kata kunci: *Teknik Kognitif Restrukturisasi; Konseling Kelompok; Kejenuhan Belajar Siswa*

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar merupakan panjangnya waktu yang dilakukan anak-anak saat sedang belajar, namun tidak mendatangkan hasil yang dicapai seperti dalam bidang akademik. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar tidak dapat mengelolah cara pemahaman dan cara berpikirnya terhadap pembelajaran sehingga proses pengetahuannya akan mengalami terganggu dan tidak ada kemajuan (Rebet 2020; Li, et.al., 2023). Tidak semua peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan-persoalan yang ada kaitan dengan belajar, seperti permasalahan kejenuhan belajar. Adapun permasalahan kejenuhan dialami siswa disebabkan adanya rasa kelelahan pada fisik dan kelelahan pada mental dikarenakan berbagai aktifitas kegiatan sekolah yang sangat padat. Sehingga siswa memperoleh waktu istirahat yang sedikit dan kurang bisa mengatasi kejenuhan, kejenuhan ini tanpa mereka sadari kelelahan bisa muncul dengan sendirinya. (Uni Nopriani, et.al., 2021; Obergriesser & Stoeger, 2020)

Gejala yang dialami oleh peserta didik diantaranya merasa terpaksa melakukan sesuatu, sehingga siswa merasa kurang bahagia saat melakukan aktivitas belajar. Selanjutnya Kondisi siswa terhadap kemampuan diri sendiri menurun dilihat dari keaktifan siswa dalam kelas. Oleh karena itu, gejala kejenuhan belajar bisa dilihat dari penarikan fisik, sosial, dan emosional dari kegiatann sebelumnya. (Gould & Weinberg, 2007). Daya tahan terhadap tuntutan lingkungan akan berbeda-beda bagi setiap individu, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan belajar (Sugara:2013). Siswa yang tidak tahan dan tidak dapat beradaptasi dengan tuntutan belajar akan berimbas pada timbulnya permasalahan dan performa akademik. Perihal ini terbukti dengan penuturan guru bimbingan dan konseling di SMK Nusantara saat diwawancara, mengatakan banyak yang bermasalah dalam bidang akademik seperti daya juang yang rendah dalam tugas sekolah maupun pondok dan sering tidak disiplin dalam menaati peraturan.

Lebih lanjut, studi pendahuluan terhadap permasalahan siswa di SMK meliputi: (1) kurangnya percaya diri saat belajar/ulangan di kelas; (2) malas belajar/membaca/menghafal; (3) kurang senang dengan penyampaian guru; (4) mengantuk saat pembelajaran; (5) tidak mempelajari materi yang diajarkan guru; (5) tidak konsentrasi/memperhatikan; (6) menunda-nunda tugas; (7) ketika belajar suasana hati merasa buruk; (8) makan saat belajar dikelas; (9) kebiasaan mencontek; (10) merasa letih dengan jam sekolah hingga selesai; (11) bosan terhadap pelajaran yang tidak disukai/ suasana dikelas; (12) menganggap remeh suatu pelajaran; (13) terbebani dengan pilihan setelah lulus; (14) bermain HP saat belajar (15) keluar kelas saat jam pelajaran.

Masalah ini merupakan kondisi signifikan yang dialami oleh siswa, terutama dalam jalannya kegiatan belajar di sekolah. Guru bimbingan dan konseling merupakan bagian dasar kehiatan dari pendidikan, memainkan peran penting dalam membantu siswa dengan jawaban pilihan alternatif untuk masalahnya. Permasalahan akademi, upaya bimbingan dan konseling yang penting diharapkan untuk memecahkan hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh siswa selama waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan pembelajaran dan berbagai hal tuntutanya. Sehingga

siswa yang mengalami kejenuhan terhadap belajar harus segera ditangani karena dapat menimbulkan cara berperilaku yang merugikan dan menurunya akademik siswa.

Berdasarkan data di atas, bantuan yang dialami siswa terhadap kejenuhan belajar merupakan kebutuhan yang signifikan dalam mengatasi problematika belajar siswa. Strategi bimbingan dan konseling dalam mengelolah kejenuhan belajar dengan cara konseling akademik. Konseling ditujukan kepada siswa supaya bisa mengelola stimulus yang muncul, direspon dengan pikiran positif dan cara berperilaku yang lebih sesuai. Sesuai penilaian Slameto (2010:4) yang berpendapat bahwa cara pandang individu terhadap pembelajaran akan mempengaruhi aktivitasnya yang berhubungan dengan pembelajaran. Tuntutan akademik dipandang siswa yang mengalami kejenuhan belajar sebagai sesuatu yang mengancam diri. Maka salah satu metode untuk menangani kejenuhan belajar dengan memanfaatkan pendekatan yang berfokus keaspek kognitif, mengubah perspektif negatif pada tuntutan akademik menjadi pikiran positif yang merupakan intervensi yang bisa dilakukan.

Berdasarkan salah satu strategi dalam bimbingsn dan konseling layanan responsif menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah upaya pengentasan masalah klien salah satu anggota kelompok melalui dinamika kelompok. Untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa penulis mencoba menerapkan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok (Habsy, 2018).

Hal tersebut di lakukan atas dasar bahwa sesuai penjelasan di atas yaitu bahwa kejenuhan belajar ada yang dipengaruhi oleh faktor keletihan mental siswa serta cara berpikir siswa yang irrasional (tidak masuk akal) terhadap guru, lingkungan belajar dan mata pelajarannya atau segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Ini sangat sesuai dengan strategi restrukturisasi kognitif yaitu yang didefinisikan sebagai suatu proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irrasional, pemikiran semua atau tidak (membelah), penalaran emosional, pemikiran magis, umumnya terikat dengan banyak mental health disorders yaitu gangguan kesehatan mental.

Menurut Habsy (2022) penerapan restrukturisasi kognitif adalah teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Menurut McKay dan Fanning (dalam Maichenbaum, 2010) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif membantu siswa untuk memahami distorsi kognitif (kesalahan berfikir) yang membuat siswa tersebut mengkritik diri dengan penilaian negatif. Menurut penelitian Agustin tahun (2009) model konseling kognitif-perilaku efektif mengobati kejenuhan belajar. Model ini menggabungkan prosedur konseling perilaku dan kognitif untuk membantu konseli dalam membuat perubahan perilaku yang diharapkan. Fokus utama dari intervensi konseling kognitif-perilaku adalah untuk mengubah struktur kognitif siswa, yang disebabkan oleh kejenuhan belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari (2011) menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif menangani stres akademik. Diperkuat oleh penelitian Suwi Wahyu Utami, 2017 Menunjukkan hasil positif menggunakan restrukturisasi kognitif sebagai teknik yang dapat mengurangi gejala kejenuhan. Oleh karena itu, intervensi konseling kognitif-perilaku menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu siswa mengalami kejenuhan belajar dengan meningkatkan konseptualisasi dan keyakinan non-fungsional. Oleh karena itu, perlu

dilakukan penelitian tentang efektivitas teknik konseling perilaku kognitif dan rekonstruksi kognitif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa.

Dari penjelasan latar belakang di atas peneliti merasa tertarik dan perlu untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut. Jadi, diharapkan dalam konseling kelompok dengan penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam dapat mereduksi masalah kejenuhan belajar siswa, juga diharapkan dengan strategi restructuring kognitif dalam konseling kelompok siswa menjadi lebih mandiri dalam menghadapi semua masalahnya khususnya masalah kejenuhan belajar. Sehingga siswa tersebut dapat mengoptimalkan hasil belajarnya. Dengan demikian kecerdasan anak bangsa dapat semakin meningkat. Dari sinilah penulis memutuskan untuk melakukan penelitian ini pada siswa SMK Nusantara, dengan judul Penerapan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa.

METODE

Penelitian menggunakan metode *quasi-experimental designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini terjadi, karena tidak adanya variabel control, dan sampel yang tidak dipilih secara random. Penelitian menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Desain ini terdapat *pre-test*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Siswa diukur kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberi perlakuan strategi penerapan restrukturisasi kognitif kepada siswa. Rancangan *one group pre-test post-test* (Sugiyono, 2016).

Subyek penelitian adalah kelas XI Akuntansi SMK Nusantara yang memiliki 39 siswa. Penetapan kelas XI Akuntansi diperoleh berdasarkan rekomendasi dari guru BK. Teknik pengambilan sampel merupakan teknik Purposive sampling atau sampel bertujuan yang mendapatkan 6 sampel siswa yang mempunyai kriteria kejenuhan tinggi. Variabel bebasnya dalam penelitian ini adalah Strategi restrukturisasi kognitif dan variabel terikatnya adalah kejenuhan belajar siswa.

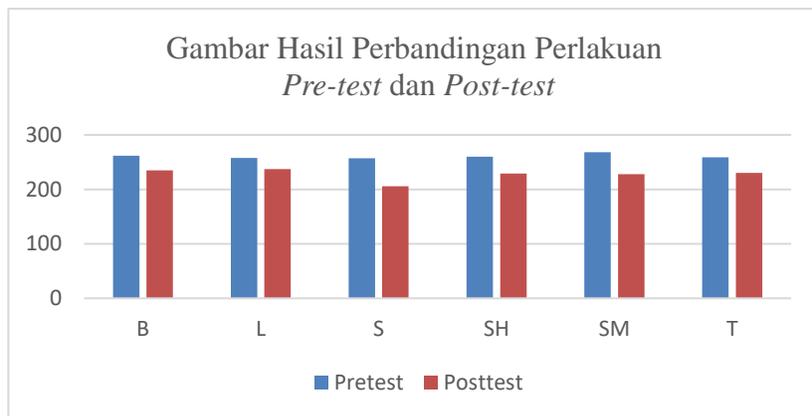
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling kelompok dengan penerapan restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan siswa pada SMK Nusantara Jombang, yang dilakukan pada siswa kelas XI Akuntansi dengan subyek penelitian satu kelas sejumlah 39 siswa. Kemudian peneliti mencari data siswa yang mempunyai tingkat kejenuhan yang tinggi melalui penyebaran skala angket kejenuhan belajar. Melalui hasil angket yang disebarkan kepada seluruh siswa kelas XI Akuntansi, peneliti kemudian melakukan pengkategorian hasil angket, lalu peneliti membaginya dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Kategori tinggi sebagai kelompok eksperimen akan peneliti permemberlakukan *treatment* yaitu restrukturisasi kognitif.

Dari data hasil penyebaran angket (*pre-test*) kepada siswa kelas XI Akuntansi didapatkan 6 siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar tinggi dengan rata-rata sejumlah 260.67. Siswa

yang mengalami kejenuhan belajar tinggi merupakan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen akan diberikan treatment atau perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi rekstrukturisasi kognitif.

Dalam kasus enam siswa tersebut akan diberikan pemberlakuan (*treatment*) dengan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok yang akan dilakukan sebanyak 6x pertemuan. Pertemuan pertama membangun hubungan baik antar anggota kelompok, selain itu juga dilakukan tahapan pembentukan norma, serta perlahan mulai melakukan assesmen awal untuk mengetahui masalah siswa mengenai kejenuhan belajar. Pada pertemuan kedua siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional terhadap belajar sehingga menyebabkan kejenuhan belajar. Pada pertemuan ketiga melanjutkan mengidentifikasi masalah siswa yang kemaren belum sempat diceritakan, setelah semua sudah menceritakan masalahnya maka dilanjut ke tahapan penerapan strategi. Pada pertemuan keempat masih tetap membahas strategi yang akan diterapkan. Pada pertemuan kelima konselor melakukan *follow-up* dengan memberikan tugas untuk berlatih strategi yang sudah dijelaskan dan pada pertemuan selanjutnya konselor akan mengevaluasi tugas yang sudah diberikan dan sebelum ditutup konselor merefleksikan perasaan para siswa setelah melakukan konseling kelompok selama ini dan kemudian mengakhiri konseling kelompok ini. Sebelum diakhiri peneliti melakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa tersebut.



Gambar 1 Hasil Signifikasi Sampel Penelitian

Dari gambar di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok mengalami penurunan skor pada *post-test* dibandingkan pada saat *pre-test*. Adapun hasil di atas bahwa siswa adanya penurunan terhadap kejenuhan belajar setelah menggunakan konseling kelompok dengan menerapkan strategi rekstrukturisasi kognitif. Setelah pemberlakuan treatment siswa terlihat lebih aktif dan giat dalam belajar dan sudah menyadari bahwa kejenuhan dalam belajar tidak baik jika dibiarkan sehingga mereka berusaha menghadapi kejenuhan agar bisa menghindari dari kejenuhan belajar tersebut.

Kemudian melakukan uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui perbedaan antara *pre-test* dengan *post-test*.

**Tabel 2 Hasil Signifikasi Sampel Penelitian
 Paired Samples T Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	33.167	10.704	4.370	21.934	44.399	7.590	5	.001

Berdasarkan tabel diatas hasil uji t adalah 7.590 dan Sig. (2-tailed) adalah 0.001 (Sig. < 0.05) yang artinya ada perbedaan antara Sig. kejenuhan belajar *pre-test* dan *post-test* kejenuhan belajar. Temuan ini menunjukkan hipotesis yang menyatakan bahwa penerapan strategi restrukturisasi kognitif menurunkan kejenuhan belajar sehingga menunjukkan strategi restukturisasi kognitif dapat mereduksi kejenuhan belajar diterima atau terbukti.

Tabel 3 Hasil Perbebedaan *pre-test* dan *post-test* Uji Paired Sample T Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KEJENUHAN (PRE)	260.67	6	3.983	1.626
	KEJENUHAN (POST)	227.50	6	11.113	4.537

Berdasarkan tabel diatas saat *pre-test* sebelum memperoleh pemberlakuan penerapan strategi resrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok (*pre-test*) dengan rata-ratanya yaitu 260.67 mengalami penurunan sesudah penerapan strategi resrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok (*pre-test*) dengan rata-ratanya yaitu 227.50.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kejenuhan belajar merupakan problematika yang sangat penting dalam penyelesaian di bidang layanan belajar. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental individu saat mengalami rasa bosan dan lelah yang signifikan sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat untuk melakukan aktifitas belajar. Strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok disa diterapkan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Adapun hasil penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik kepada peserta didik kelas XI yang mana terlihat pada aktivitas setelah

diberikan penerapan tersebut yaitu aktif belajar di kelas maupun di rumah (pekerja tugas di sekolah), serta kepercayaan diri peserta didik dalam akademik di sekolah meningkat.

Adapun juga hasil penelitian yang dilakukan di SMK Nusantara penerapan strategi restrukturisasi kognitif pada layanan konseling kelompok tersebut dapat dibuktikan dengan hasil analisis data menggunakan *paired sample T-test*, diperoleh hasil bahwa terbukti efektif. Hasil *paired sample T-test* sebesar 7.590 dan Sig. (2-tailed) adalah 0.001 (Sig. < 0.05) yang artinya ada perbedaan antara Sig. Perbedaan antara kejenuhan belajar *pre-test* dan *post-test* sebelum memperoleh pemberlakuan penerapan strategi restrukturisasi kognitif dengan rata-ratanya yaitu 260.67 mengalami penurunan sesudah memperoleh penerapan strategi restrukturisasi kognitif dengan rata-ratanya yaitu 227.50.

Saran

Dari hasil penelitian ini penulis membuat usulan/saran untuk beberapa pihak yaitu:

- a. Diharapkan siswa hendaknya bersedia menjaga pola pikirnya dalam menyikapi suatu permasalahan supaya terhindar dari kejenuhan belajar dan bisa menerapkan strategi restrukturisasi kognitif dalam kegiatan sehari-harinya dengan baik dan bertanggung jawab.
- b. Guru BK hendaknya selalu menjadi sahabat bagi siswa, sehingga guru BK bisa mengetahui permasalahan serta solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah siswa dan bisa menerapkan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok sebagai salah satu layanan bagi siswa dan layanan tindak lanjut jika diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dobson, K & Deborah, Dobson, 2001. *Handbook of Cognitive Behavioral Therapist*. New York: Guilford Press.
- Dobson P. J.G & Dobson K. (2009). *Evidence Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Gold press.
- Ellis, Albert. "Cognitive Restructuring of the Disputing of Irrational Beliefs". ed.
- William T. O'Donohue & Jane E. Fisher. *Cognitive Behavior Therapy (Applying Empirically Supported Techniques In Your Practice)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2008.
- Efendi, 2019. "Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Strategi Restructuring Kognitif Untuk Mengatasi Mahasiswa Uin Sunan Ampel Yang Kecanduan Game Online" (Skripsi. dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.

- Hardiyanto, Erwin. 2012. *Kejenuhan belajar dan Cara Mengatasinya (Study Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok*. Tersedia: <http://digilib.uin-suka.ac.id/3224>, (diakses 19 Mei 2022 jam 02.19).
- Rianingsih, 2016. *Efektifitas Konseling Kelompok Realita guna mereduksi kejenuhan belajar siswa Madrasah Aliyah*. Tesis. Pascasarjana UIN sunan kalijaga.
- Retnowati, 2018. “*Keefektivan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP*.” *Jurnal Of Learning Education and Counseling* Vol 1, No. 1
- Robert, dkk. 2007. *Psikologi Kognitif (Edisi Kedelapan)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Uni Nopriani, et.al., 2021. “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Xi Mipa F Di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu*.” *Jurnal unib: Universitas Bengkulu*