

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **2.1 Kerangka Teoritis**

#### **2.2 Guru BK**

##### **2.2.1 Definisi Guru BK**

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari kata *guidance* dan *counseling* dalam bahasa Inggris. Arti dari kedua istilah itu baru dapat ditangkap dengan tepat, bila ditinjau apa yang dimaksudkan dengan kedua kata asli dalam bahasa Inggris. Dalam kamus bahasa Inggris *Guidance* dikaitkan dengan kata dasar *guide*, yang artinya: menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, memberikan petunjuk, mengatur dan mengarahkan, atau memberikan nasihat.

Menurut Dunsmoor dan Miller dalam Syafruddin, bimbingan adalah membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan, dan sebagai bentuk bantuan yang sistematis, dimana siswa dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap lingkungannya.

Sedangkan konseling adalah pertemuan empat mata antara konselor dan konseling yang berisi usaha yang unik dan manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku. Di dalam pelayanan konseling terdapat beberapa bentuk dari konseling itu sendiri antara lain: Konseling perorangan (*individual*) dan konseling kelompok.

Dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu profesi yang mestinya hanya dilakukan oleh orang-orang yang berkompotensi baik dari segi ilmu pengetahuan, kemahiran, pendidikan dan pengalaman. Serta membantu dalam suatu masalah, memberi jalan penyelesaian dalam masalah yang dihadapi. Ada hubungan timbal balik antara individu, dimana konselor berusaha untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya yang akan datang. Konselor hanya memberi jalan hasil akhir ada

ditangan konseling itu sendiri.<sup>1</sup>

Guru Bimbingan dan Konseling adalah seorang tenaga tenaga ahli yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan seluruh waktunya pada layanan bimbingan. Guru BK ini memberikan layananlayanan bimbingan kepada para siswa dan menjadi konsultan bagi staf sekolah dan orang tua. Peranan Guru BK berdasarkan teori di atas adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang mempunyai kedudukan atau seorang tenaga profesional dalam memberikan layanan-layanan bimbingan kepada para siswa. Bentuk peranan Guru BK meliputi tugas dan fungsi yang merupakan tanggung jawab atas profesi yang disandangnya.

Guru BK ditugaskan mencari mencari siswa yang bersalah dan diberi wewenang untuk mengambil tindakan bagi siswa-siswi yang bersalah. Guru BK didorong untuk mencari bukti-bukti atau berusaha agar siswa mengaku bahwa ia telah berbuat sesuatu yang tidak pada tempatnya atau kurang wajar, atau merugikan. Guru Bimbingan dan Konseling membangun keakraban dengan siswa yaitu pengembangan keakraban (*rapport*). Merupakan syarat yang sanagt pokok guna terciptanya dan terbina saling-hubungan harmoni antara siswa dan Guru BK istilah pengembangan disini mencakup, menciptakan, pemantapan, dan pelaanggenan keakraban selama konseling. Cara ini dilakukan agar antara Guru BK sekolah dan semua siswa tidak ada jarak lagi, sehingga mereka bisa saling berbagi guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapi siswa agar bisa melewati dengan cara baik, benar dan tepat, kerana guru pasti bersahabat pasti akan lebih berbaur dengan semua siswa, agar kedepanya siswa lebih baik lagi dan mengetahui pentingnya bimbingan dan konseling tersebut.<sup>2</sup>

Dalam pandangan Islam, klien/konseli dipandang sebagai manusia dengan keharusan memahami masalah empirik yang dihadapinya serta sekaligus menyadari hakikat jati diri dan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan masalah tersebut, sebagaimana firman Allah surah Al-Maidah ayat 2

---

<sup>1</sup> Syafruddin, dkk. *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling (Telaah Konsep, Teori, dan Praktik )*. (Medan : Perdana Publishing, 2019). Hlm. 17

<sup>2</sup> Mahri, dkk. *Upaya Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Persepsi Positif Terhadap Guru Bimbingan Dan Konseling Di SMPN 1 Danau Panggang*. Jurnal BK An –Nur : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal. P-ISSN. 2460-9722 E-ISSN. 2622-8297. 2018. Hlm. 4

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْجُوا شَعْبِ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا أَهْدَى وَلَا الْفَلْتِيدَ وَلَا ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢١﴾

Artinya : “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya. “. (Q. S. Al-Maidah : 2).<sup>3</sup>

Dalam konseling Islami manusia itu dipandang sebagai individu yang memiliki potensi untuk hidup sehat secara mental. Karena itulah ia dibekali potensi oleh Allah agar mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Berdasarkan kemampuan yang dimiliki manusia, maka dalam proses konseling Islami klien di arahkan untuk melakukan self counseling. Klien dituntut untuk kreatif, inovatif dan mandiri dalam menyelesaikan masalahnya. Sedangkan mengenai hasilnya, akan sejalan dengan kemampuan dan sejauh mana klien tersebut berusaha.

Dengan demikian pengertian guru BK ialah seseorang yang mempunyai kedudukan profesional dalam memberikan layanan kepada para siswa dan memberikan bantuan kepada siswa untuk mencari solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi siswa tersebut. Dengan membangun suasana yang hangat dapat memperlancar proses bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan baik, tidak ada jarak antara siswa dan Guru BK sehingga siswa menjadi pribadi yang lebih berkembang secara optimal dan tidak ada lagi persepsi-persepsi negatif tentang Guru BK disekolah, mengingat pentingnya peran guru bimbingan dan konseling ini.

### 2.2.2 Tugas Guru BK

Guru BK yang mempunyai tugas, tanggung jawab wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kegiatan untuk membantu siswa dalam upaya menemukan dirinya, penyesuaian terhadap lingkungan serta dapat merencanakan masa depannya. Undang-

<sup>3</sup> Iwan Setiawan, *Al- Quran Hafalan Mudah Terjamahn dan Tahwid Warna* , Bandung : Cordoba , 2018. Q. S. AL Maidah : 2. Hlm. 106

undang Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan “konselor adalah pendidik” dan dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2005 mengemukakan “konselor adalah pelaksana pelayanan konseling di sekolah”.

Pelayanan konseling di sekolah yang dimaksud adalah guru BK melaksanakan bimbingan dan konseling, yaitu melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling dan berbagai keterkaitannya serta penilainnya.<sup>4</sup> Sehingga tugas guru BK adalah :

1. Penyusunan program bimbingan dan konseling adalah membuat rencana pelayanan bimbingan dan konseling dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir
2. Pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah melaksanakan fungsi pelayanan pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir
3. Evaluasi pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah kegiatan menilai layanan bimbingan dan konseling dalam bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir
4. Analisis evaluasi pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah menelaah hasil evaluasi pelaksanaan bimbingan dan konseling yang mencakup layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan bimbingan pembelajaran serta kegiatan pendukungnya
5. Tindak lanjut pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah kegiatan menindaklanjuti hasil analisis evaluasi tentang layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan bimbingan pembelajaran serta kegiatan pendukungnya.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Ria Hayati. *Manajemen Konseling*. (Medan : Aidil Printing, 2021). Hlm. 43

<sup>5</sup> *Ibid.* Hlm. 45

Upaya yang dilakukan oleh konseling untuk memberikan ketenangan hati kepada klien adalah dengan cara memperbaiki sisi spiritualnya. Jika ingin memperoleh ketenangan hati maka harus mendekati sumbernya yaitu Allah, sedangkan iman dan amal shaleh akan menyempurnakan ketenangan hati tersebut. Tidak ada cara lain untuk memperoleh ketenangan kecuali melalui ibadah yang khuyu' dan ikhlas hanya mengharap ridonya. Ibadah yang dimaksud mencakup ibadah wajib dan sunnah. Sangat banyak sekali dalildalil Alquran yang mensinyalir agar kita melakukan ibadah untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa. Klien yang bermasalah dikategorikan sebagai manusia dengan hati yang sakit /kotor.

Dalam melaksanakan tugas, seorang konselor akan berhadapan dengan tipe klien yang unik. Masalah dan problematika yang sedang dihadapi dapat membuat klien kehilangan keseimbangan dalam berbicara, bersikap dan bertindak. Untuk itu semua diperlukan kesabaran dan lemah lembut konselor. Dalam hal ini konselor hendaknya mampu menerima klien apa adanya dengan penuh kesabaran dan sikap lemah lembut terhadap klien. Konselor agar dapat mengarahkan klien dengan sikap sabar dan lemah lembut ke arah yang lebih baik, sebagaimana hadits berikut :

عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: *“Dari Shuhaib, beliau berkata, rasulullah SAW bersabda: menakjubkan keadaan seorang mukmin. sesungguhnya urusan semuanya baik, tidakkah ada yang demikian ini kecuali kepada seorang mukmin. Jika ditimpa hal yang menyenangkan dia bersyukur itu adalah yang baik baginya. Jika ditimpahkan sesuatu hal yang menyusahkan dia bersabar, maka itu adalah baik baginya.”* (HR. Muslim)<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tugas guru BK adalah memberi bantuan kepada siswa agar siswa tersebut dapat memahami dirinya, lingkungannya, dan dapat mengembangkan potensinya. Seorang konselor merupakan pendidik tenaga profesional yang

---

<sup>6</sup> Al- Bukhari., *Shahih Al- Bukhari Jilid II* (Beirut : Al- Fikr, 1981)., Hlm. 217

bertugas merencanakan dan menyelenggarakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran dan melakukan pembimbingan dan pelatihan.

## **2.3 Layanan Konseling Individu**

### **2.3.1 Pengertian Layanan Konseling Individu**

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan ketrampilan psikologi. Konseling ditujukan pada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Dapat dikatakan bahwa konseling hanya ditujukan pada individu- individu yang sudah menyadari kehidupan pribadinya.<sup>7</sup>

Berdasarkan pendapat ahli Hellen dalam Nasution, menyatakan bahwa konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan/pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Selanjutnya Prayitno dan Erman Amti dalam Nasution menyatakan bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.<sup>8</sup>

Menurut WS. Winkel dalam Masdudi membagi teknik konseling kepada dua jenis,

---

<sup>7</sup> Henni Syafriana Nasution dan Abdillah. *Op. Cit.* Hlm. 138

<sup>8</sup> *Ibid.* Hlm. 139

yaitu:

a. Teknik konseling verbal

Yaitu, tanggapan-tanggapan yang verbal yang diberikan oleh konselor, yang merupakan perwujudan konkrit dari maksud, pikiran dan perasaan yang terbentuk dalam batin konselor untuk membantu klien pada saat tertentu. Wawancara konseling terdiri atas ungkapan-ungkapan pihak klien yang disusul dengan ungkapan-ungkapan di pihak konselor, setiap ungkapan klien disusul dengan satu ungkapan di pihak konselor. Contoh ungkapan tersebut seperti selamat siang, sampai berjumpa, mengapa, kenapa dan lain-lain.

b. Teknik konseling non-verbal

Perilaku non-verbal menunjuk pada reaksi atau tanggapan yang dibedakan dari berbahasa dengan memakai kata-kata, seperti ekspresi wajah, gerakan tangan, isyarat, pandangan mata, sikap badan, anggukan kepala, kecepatan berbicara, volume suara, intonasi, nada suara dan sebagainya.<sup>9</sup>

Konseling merupakan salah satu teknik pemberian bantuan secara individu dan secara langsung berkomunikasi. Dalam teknik ini pemberian bantuan dilakukan bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilaksanakan dengan wawancara antara konselor dengan klien. Masalah yang dipecahkan melalui teknik ini adalah masalah-masalah yang bersifat pribadi. Dalam konseling hendaknya konselor bersikap penuh simpati dan empati. Simpati artinya menunjukkan adanya sikap turut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh klien. Empati artinya berusaha menempatkan diri dalam situasi dari klien dengan segala masalah-masalah yang dihadapinya. Dengan sikap ini klien akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya kepada konselor. Dan ini sangat membantu keberhasilan dalam proses konselin.

### 2.3.2 Tujuan Layanan Konseling Individu

Tujuan layanan konseling perorangan adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.

---

<sup>9</sup> Masdudi. *Bimbingan Dan Knseling Perspektif Sekolah*. (Cirebon: Nurjati Press, 2015). Hlm. 70

Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individu adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan di muka. *Pertama*, merujuk pada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk-beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis. *Kedua*, merujuk kepada fungsi penegasan, maka layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah dari masalah yang dihadapinya. *Ketiga*, dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individu adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien. Dan seterusnya sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling.<sup>10</sup>

Sebagaimana firman Allah yang terdapat pada surah Ali- Imran ayat : 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya : “Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi (kemenangan) mu, dan agar tentram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa Lagi Maha Bijaksana”. (Q. S. Ali- Imran : 126)<sup>11</sup>

Terciptanya pribadi individu yang dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan baik serta menghadapi dan mampu untuk mengentaskan masalah yang mengganggu kehidupannya baik lingkungan keluarga maupun sosial. Fasilitas yang digunakan untuk membantu klien dalam tujuan konseling yaitu untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat diterima di lingkungannya, mengetahui potensi dirinya, mengetahui banyak hal, meningkatkan semangat klien, mengurangi tekanan emosionalnya, menambah kapasitas diri klien, memperkuat hubungan interpersonal.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2007). Hlm. 165

<sup>11</sup> Iwan Setiawan, *Op. Cit.* Q. S. Ali- Imran : 126, Hlm. 66

<sup>12</sup> Zulamri dan M. Ahmad Juki. *Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru*. Jurnal At – Taujiah. Vol. 2 No.2. 2019. Hlm. 23



Dengan demikian melalui layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang sedang dialami klien, sehingga ia lebih memahami dirinya dan dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik.

### **2.3.3 Tahap Layanan Konseling Individu**

Agar sesuai prosedur dan hal yang ingin dicapai dalam konseling. Menurut Brammer berpendapat ada kesan yang didapat oleh klien dan pemberi layanan saat terjadinya konseling. Secara keseluruhan dan umum, kegiatan pelayanan konseling yang mengintegrasikan jenis layanan / kegiatan pendukung dan format tertentu sebagaimana disebutkan diatas terentang dair sub-kegiatan paling awal sampai sub-kegiatan akhir, yang dapat dipilah dalam lima tahapan, yaitu tahap- tahap pengantaran (*introduction*), penjajakan (*investigation*), tahap-tahap pengantaran (*introduction*), penjajakan (*investigation*), penafsiran (*interpretation*), pembinaan (*intervention*) dan penilaian (*inspection*).<sup>13</sup>

#### **a. Tahapan Pengantaran**

Tahapan pertama ini dimulai sejak awal interaksi antara konselor dan subjek sasaran layanan atau kegiatan pendukung.khususnya berkenaan

#### **b. Tahap Penjajakan**

Tahap ini pertama-tama dimaksudkan untuk mengetahui efek pengantaran (dengan penstrukturan) terhadap diri subjek sasaran layanan/pendukung.

#### **c. Tahap Penafsiran**

Tahap ketiga ini pada dasarnya adalah memberikan makna, secara lebih jauh bahkan melakukan kajian mendalam terhadap informasi dan data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan.

#### **d. Tahap Pembinaan**

---

<sup>13</sup> *Ibid.* Hlm 24

Pada tahap keempat ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan pada diri sasaran layanan terarah pada peran nyata yang perlu dilaksanakan oleh subjek tersebut terkait dengan permasalahan.

#### e. Penilaian

Tahap penilaian dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan, khususnya hasil pembinaan yang telah dilaksanakan melalui tahapan keempat.

Kefektifan pengentasan masalah melalui konseling sebenarnya dapat dideteksi sejak awal klien mengalami masalah. Dari keadaan yang paling awal itu sampai konseling yang paling akhir nantinya pada waktu masalah klien terentaskan dapat diidentifikasi lima tahap.

Setiap manusia memiliki banyak permasalahan dalam hidupnya, akan tetapi tidak semua permasalahan yang ia hadapi dapat diselesaikan sendiri sehingga membutuhkan bantuan orang yang berkompeten sesuai dengan jenis masalahnya, melalui layanan konseling individu dapat dilakukan melalui tahap – tahap berikut ini

Tahap pertama, dimulai ketika klien menyadari bahwa dirinya mengalami masalah. Ini adalah tingkat keefektifan yang pertama, mengingat apabila klien tidak menyadari bahwa dirinya tidak bermasalah (padahal sebenarnya bermasalah), maka konseling yang diberikan kepada klien yang merasa dirinya tidak bermasalah itu tidak akan memberi hasil apa-apa.

Individu yang menyadari bahwa dirinya bermasalah agaknya memiliki kemungkinan yang lebih baik dalam hal pemecahan masalahnya itu. Kemungkinan yang lain adalah individu menyadari bahwa dirinya tidak mampu memecahkan masalah dan menyadari pula bahwa ia memerlukan bantuan orang lain. Kesadarannya bahwa individu memerlukan bantuan orang lain itulah yang merupakan tahap keefektifan kedua.

Proses pemecahan masalah tetap terbuka, dan keefektifan konseling boleh jadi akan terwujud. Lebih baik lagi apabila mencari orang-orang yang benar-benar mampu dan bertanggung jawab dalam membantu pemecahan masalah klien itu. Disinilah tampilnya tahap keefektifan yang ketiga.

Namun keefektifan konseling tidak dapat begitu saja. Klien dituntut untuk aktif dalam proses konseling. Keaktifan klien inilah yang justru menentukan tahap keempat keefektifan

konseling, dan partisipasi aktif klien itulah yang merupakan keefektifan konseling. Tahap yang kelima, konseling yang telah terselenggara itu benar- benar efektif apabila klien benar- benar menjalankan (menerapkan) hasil yang telah dicapai melalui konseling dalam kehidupan sehari-hari.<sup>14</sup>

Dengan memperhatikan tahap- tahap tersebut akan terlihat apakah klien sejak awalnya sampai dengan akhirnya memang menjalani tahap- tahap yang mengarahkan dirinya untuk mencapai keadaan terentaskan masalahnya. Atau sebaliknya, ia berhenti pada suatu tahap dan tidak melanjutkannya ke tahap berikutnya, sehingga keefektifan pengentasan masalah tidak meningkat kepada taraf keefektifan yang lebih tinggi

## **2.4 Kejenuhan Belajar**

### **2.4.1 Pengertian Kejenuhan**

Secara harafiah kejenuhan adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh dapat diartikan sebagai jemu, bosan, jenuh dalam belajar dapat dikatakan dengan *learning plateau*. Kejenuhan belajar merupakan rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.

Seseorang yang mengalami jenuh belajar, akan merasa pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya tidak ada kemajuan. Selain itu, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana diharapkan dalam memproses informasi/ pengalaman baru. Kejenuhan belajar dapat melanda siswa yang kurang motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum pada tingkat keterampilan berikutnya. Namun yang paling umum adalah karena keletihan.<sup>15</sup>

Kejenuhan dalam belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan dalam belajar tetapi tidak mendatangkan hasil. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi, salahsatu tingkat keterampilan tertentu, sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Keletihan atau yang biasa disebut fatigue merupakan

---

<sup>14</sup> Prayitno dan Erman. *Daasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling*. (Jakarta : PT Asdi Mahasatya, 2013). Hlm.298

<sup>15</sup> Ulifiani Rahman. *Memahami Psikologi Dalam Pendidikan (Teori dan Aplikasi)*. (Makssar : Alaudinin University Pers, 2014). Hlm. 146

berkurangnya kemampuan fisik dan mental untuk melakukan proses belajar selanjutnya. Keletihan ini bisa saja letih fisik, letih indrawi, dan letih mental.

Menurut Agustin dalam Magdalena, kejenuhan belajar adalah keadaan emosional yang dialami oleh siswa dimana ada perasaan bosan dan lelah secara fisik maupun psikis karena meningkatnya tuntutan akademik yang mengakibatkan siswa enggan mengikuti kegiatan pembelajaran serta menurunnya motivasi belajar. Kejenuhan belajar yang dialami peserta didik dapat menyebabkan rendahnya prestasi belajar karena ketidakmampuan dalam berpikir dimana otak tidak mampu memproses informasi yang diperoleh siswa selama kegiatan belajar. Selain itu kejenuhan belajar juga menyebabkan siswa menjadi kurang efektif dalam mengikuti kegiatan belajar.

Menurut pandangan Corey dalam Magdalena, mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan.

Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat. Maslach dan Leiter dalam Magdalena mengungkapkan bahwa gejala-gejala kejenuhan dapat dikategorisasikan ke dalam 3 dimensi seperti yang terdapat pada Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yakni keletihan emosi (*emotional exhaustion*), depersonal (*cynism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*).

Kejenuhan belajar merupakan hal yang dapat terjadi pada individu siswa, reaksi kejenuhan belajar pada diri siswa ini bisa berlangsung singkat, maupun sebaliknya. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan, kecenderungannya tidak dapat bekerja ataupun belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan tidak ada perkembangan. Kejenuhan belajar merupakan rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang

siswa mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kejenuhan.<sup>16</sup>

Dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan hal yang umum terjadi, dan dapat melanda siswa mulai dari tingkat yang terendah sampai dengan tertinggi. Dapat didasari dengan berbagai faktor, jika tidak ditangani dengan serius maka akan berakibat fatal terhadap prestasi siswa. kejenuhan belajar dapat disebabkan karena kelelahan fisik dan kondisi emosional yang menurun sehingga tidak dapat menerima dan memproses informasi yang diberikan dalam aktivitas belajar

#### **2.4.2 Aspek- Aspek Kejenuhan Belajar**

Aspek dan indikator kejenuhan belajar menurut Damayanti dalam Edi, sebagai berikut :

##### **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 yaitu perasaan depresi, rasa sedih, ketidakmampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan

##### **2. Kelelahan Fisik**

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik, yaitu 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 harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi gila,

---

<sup>16</sup> Ina Magdalena. *Psikologi Pendidikan Sekolah Dasar*. (CV Jejak : Sukabumi, 2021). Hlm. 194

perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, pengharagaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian.

#### 4. Kehilangan motivasi

Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistik, dan kehilangan semangat. Dari gejala tersebut maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi yaitu kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.<sup>17</sup>

Menurut Makmum Khairani dalam Tania, mengatakan bahwa kejenuhan belajar ada tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI- SS) yaitu :

Pertama, kelelahan emosi yang menyebabkan siswa tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal-hal yang penting untuk dirinya serta kemudian tidak membuahkan hasil dari apa yang dipelajarinya. Atau dengan kata lain kelelahan emosi adalah kelalihan dalam berfikir ketika saat belajar.

Kedua, depersonalisasi yaitu siswa biasanya akan merasakan tidak nyaman berada di dalam kelas maupun saat mengikuti aktivitas belajar. Ketidaknyaman tersebut bisa dipengaruhi beberapa faktor seperti fasilitas yang kurang memadai saat di sekolah atau saat belajar online tidak mempunyai bahan ajar untuk belajar. Hal ini juga sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar secara *online*. Peserta didik yang suka terhadap suatu pelajaran akan semangat, bergairah pelajaran tersebut. dan sebaliknya peserta didik yang kurang suka terhadap suatu pelajaran maka akan merasa tidak semangat belajar, sehingga hal ini mempengaruhi tugas-tugasnya.

Ketiga, menurunnya keyakinan akademik, ditandai dengan munculnya permasalahan dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuan yang di milikinya sehingga membuat siswa akan mudah stress dan tertekan. Karena tidak bisa mengontrol dirinya sendiri

---

<sup>17</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi. *Asesmen Dan Intervensi Psikososial*. (Jejak Pustaka : Yogyakarta, 2021). Hlm. 48

sehingga mengalami masalah, dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah tersebut.<sup>18</sup> Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa beberapa aspek kejenuhan belajar siswa dapat mengganggu proses belajar siswa yang dapat berakibat fatal.

### **2.4.3 Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar**

Menurut Hakim dalam Tania, penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut :

*Pertama*, metode belajar yang tidak menarik dan monoton, seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah. Metode belajar yang disampaikan oleh guru sangat berpengaruh terhadap proses belajar peserta didik. Sehingga, sebagai guru harus mampu menyesuaikan metode dalam menyampaikan materinya, dengan menerapkan variasi yang beda dari yang lain, sehingga peserta didik akan mudah tertarik, mudah bergairah dalam belajar.

*Kedua*, belajar hanya di tempat itu saja. Belajar hanya di tempat tertentu saja dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak mengalami perubahan atau tidak ada perubahan sehingga dapat menimbulkan kejenuhan belajar pada peserta didik. Sehingga perlunya menyediakan kondisi belajar yang menyenangkan bagi peserta didik, sehingga akan merasa nyaman dan tidak cepat bosan dan jenuh pada saat belajar.

*Ketiga*, suasana belajar membuat peserta didik kurang nyaman. Suasana yang dibutuhkan oleh siswa tentu suasana yang membuat ketenangan, kenyamanan pada saat berfikir. Guru harus mempunyai metode dan langkah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mudah dipahami. Misalnya bisa dengan belajar kelompok dengan teman lainnya, kemudian menggunakan tempat yang bergilir.

*Keempat*, kurang rekreasi atau hiburan. Seperti halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir adalah aktivitas mental yang dapat menimbulkan kelelahan dan kecapean. Kelelahan tersebut juga membutuhkan istirahat dan penyegaran.

---

<sup>18</sup> Aditya Lupi Tania, dkk. *Usaha Pemberian Layanan Yang Optimal Guru BK Pada Masa Pandemi Covid-19*. (UAD Press : Yogyakarta, 2021). Hlm. 8

*Kelima*, adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. Ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut bisa menyebabkan kelelahan mental yang berlebihan. Lalu kelelahan tersebut dapat menimbulkan kejenuhan belajar dengan sangat kuat.<sup>19</sup>

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi konsolidasi, salahsatu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*Boring*) dan keletihan. Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.<sup>20</sup>

Menurut Cross dalam Thahir, keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu, keletihan indra siswa, keletihan fisik siswa, dan keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indra dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup. Sebaliknya keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana itu sebabnya keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Apakah yang menyebabkan Siswa mengalami keletihan mental (*mental fatigue*) adapun beberapa faktor penyebab keletihan mental yaitu:

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidangbidang study tertentu yang dianggap terlalu tinggi
3. Para siswa berada di tengah-tengah situasi kognitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat

---

<sup>19</sup> *Ibid.* Hlm. 73

<sup>20</sup> Andi Thahir. *Psikologi Belajar (Buku Pengantar Dalam Memahami Psikologi Belajar)*. (STMIK : Lampung, 2020) Hlm. 91



4. Karena siswa mempunyai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang dibuat sendiri.<sup>21</sup>

Penyebab kejenuhan belajar yang paling umum adalah karena keletihan siswa meliputi keletihan indra, keletihan fisik dan keletihan mental siswa yang meliputi kecemasan, tekanan (persaingan), tuntutan yang terlalu tinggi, *self-imposed* (siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri) Secara garis besar deskripsi komponen kejenuhan belajar ini dibagi menjadi tiga komponen, yaitu keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar. *Komponen pertama*, Keletihan emosi mengakibatkan siswa tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energi habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi. *Komponen kedua*, sinisme atau depersonalisasi, siswa biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marahmarah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran. *Komponen ketiga*, menurunnya keyakinan akademik siswa sehingga memunculkan masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat siswa stress dan tertekan. Siswa merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.<sup>22</sup>

Maslach dan Leiter dalam Wahyuni, menunjukkan bahwa kejenuhan belajar terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya penghargaan, kurangnya pengawasan, beban tugas akademis yang berlebihan, konflik nilai, kurang keadilan, kurangnya persamaan dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan. Faktor penyebab kejenuhan dalam belajar yakni:

- a. Siswa kehilangan motivasi

---

<sup>21</sup> *Ibid*, Hlm. 92

<sup>22</sup> Naeila Rifatil Muna. *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon*. (Jurnal Holistik) Vol. 14. No. 02. 2013. Hlm. 64

- b. Kehilangan konsolidasi (kemampuan) salah satu tingkat ketrampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat berikutnya.
- c. Batas kemampuan jasmaniah (karena bosan dan letih).

Penyebab kejenuhan yang paling umum adalah karena kelelahan siswa meliputi indra, kelelahan fisik dan kelelahan mental siswa yang meliputi kecemasan, tekanan (persaingan), tuntutan yang terlalu tinggi, *self-imposed* (siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri).<sup>23</sup>

Dengan demikian penyebab kejenuhan memiliki banyak faktor dapat dikarenakan tempat belajar yang tidak berubah, pembelajaran yang monoton dan sebagainya. Hal inilah yang dapat menimbulkan siswa merasa malas dalam belajar dan kehilangan motivasi belajar dalam dirinya, sehingga menyebabkan prestasi yang menurun, dengan demikian kejenuhan belajar harus diatasi dengan segera.

#### **1.4.4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar**

Melakukan satu macam aktivitas secara rutin dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan kejenuhan. Salah satu penyebab kejenuhan adalah ketidakseimbangan kerja antara otak kanan dan otak kiri seperti menghitung, menganalisis, dan menggunakan logika. Sementara otak kanan yang bekerja dalam hal kreativitas, seni, emosi, imajinasi, warna, dan gambar jarang dilibatkan. Akibatnya otak tidak bisa berfungsi secara maksimal sehingga terjadilah kejenuhan belajar. Jika hal ini terjadi maka hendaknya menggunakan otak kiri dan otak kanan secara seimbang. Hal tersebut dapat diatasi dengan melakukan beberapa cara sebagai berikut :

*Pertama*, membuat variasi dan inovasi baru dalam belajar. Praktik ide- ide baru tentang cara belajar baik yang orisinil muncul dari pikiran baik itu dalam maupun luar. Siswa dapat belajar di ruang tertutup, taman, ataupun halaman karena suasana baru biasanya mendatangkan kesegaran pikiran.

---

<sup>23</sup> Ervika Dewi Wahyuni. *Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balita*. (Jurnal Konstuktivisme) Vol. 10. No. 2. 2018. Hlm. 155

*Kedua*, menciptakan lingkungan belajar yang segar serta menggunakan cara belajar yang baik. Ruang belajar yang segar misalnya dengan ditata rapi, tenang, dan dijaga kebersihannya. Suasana yang nyaman ini menghilangkan kejenuhan. Kemudian melibatkan kedua belah otak secara seimbang.

*Ketiga*, mencari tahu penyebab kejenuhan. Karena kejenuhan dapat berasal dari masalah pribadi yang mengganggu konsentrasi belajar, dan melakukan konsultasi baik kepada guru BK, orang tua, ataupun siapaun yang dapat dipercaya memabntu mengatasi kejenuhan tersebut.

*Keempat*, bergabung dengan teman- teman yang memiliki minat dan prsetasi belajar yang tinggi. Karena lingkungan pertemanan yang positif sangat mempengaruhi dalam proses belajar dan dapat memotivasi siswa yang mengalami kejenuhan belajar.<sup>24</sup>

Keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazim dapat diatasi dengan menggunakan kiat- kiat antara lain:

1. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan, minuman yang bergizi
2. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat
3. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa
4. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat
5. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kejenuhan bersifat menghilangkan suatu kecenderungan. Misalnya, seorang siswa yang pada mulanya rajin belajar, dapat menjadi malas belajar karena adanya kejenuhan. Dalam hal ini hal yang dapat dilakukan adalah mengidentifikasi isi pikiran atau hal yang sering menjadi pikiran sehari- hari. Kemudian dapat juga dilakukan dengan memperluas wawasan, sehingga dalam cara berpikir tidak sempit.

---

<sup>24</sup> Peng Kheng Sun. *Menikmati Belajar Secara Kreatif*. (Samudra Biru : Yogyakarta, 2011). Hlm. 14

Mencari jalan keluar dari setiap permasalahan yang dihadapi dan tidak berputus asa juga merupakan salah satu cara untuk menghilangkan kejenuhan.

## 2.5 Masa Pandemi Covid- 19

Wabah covid 19, merupakan wabah yang tidak hanya menyerang Indonesia namun juga menyerang dunia. Krisis kesehatan menjadi polemik di berbagai sektor. Salah satu hal yang paling berbahaya dari wabah ini adalah aktivitas sosial masyarakat, baik dengan sedikit sentuhan ataupun carrier virus corona. Oleh karena itu dalam upaya menekan penyebaran virus corona maka pemerintah mengambil kebijakan *lockdown* di berbagai daerah.

Dampak dari penyebaran covid 19 adalah proses pembelajaran akan terus dilakukan dari rumah atau yang disebut juga dengan *study from home*. Salah satu alternative yang bisa dilakukan agar proses pembelajaran tetap berjalan adalah dengan melakukan pembelajran daring, siswa akan tetap bisa belajar walaupun tidak dilakukan tatap muka langsung dalam ruang kelas.

Namun demikian, pelaksanaan pemebelajaran secara daring, tentu akan menimbulkan konsekuensi tersendiri bagi dunia pendidikan. Daring atau *full online*, merupakan sebuah paradigma baru bagi dunia pendidikan yang tentunya membutuhkan adaptasi yang tidak mudah tidak hanya bagi para siswa tetapi juga bagi tenaga pendidik. berbagai perubahan dalam fasilitas pembelajran terjadi seperti kebutuhan akses dan kuota internet, ketersediaan gadget, serta ketersediaan berbagai media pembelajaran yang menjadi modal dasar dalam pembelajran daring. Tidak jarang, ketidak tersediaan fasilitas tersebt akan menjadi faktor penghambat bagi terlaksananya pembelajdran daring. Oleh karena itu, kerjasama dan support dari berbagai pihak sangat diperlukan dalam proses adaptasi yang dilakukan oleh peserta didik, pendidik, ataupun institusi.<sup>25</sup>

Metode pembelajaran yang awalnya bisa dilakukan secara tatp muka sekarang harus dilakukan secara *online*, hal ini tentu akan menuntut meningkatnya kebutuhan fasilitas belajar

---

<sup>25</sup> Dina Alfiani Ikhwani. *Strategi Pembelajaran Efektif Masa Pandemi Covid- 19*. (Media Sains Indonesia : Yogyakarta, 2021). Hlm. 9

baik berupa internet, gadget, ataupun laptop. Berdasarkan surat edaran pendidikan 2020, ada 4 hal pokok yang menjadi kebijakan dalam implementasi pembelajaran yaitu :<sup>26</sup>

- a. Pembelajaran mandiri yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang meaningful namun tanpa dibebani kewajiban untuk menuntaskan pencapaian kurikulum
- b. Pelajar dibekali dengan keterampilan dalam menghadapi covid 19
- c. Memberikan penugasan yang bervariasi sesuai dengan kemampuan individu dan fasilitas belajar yang ada
- d. Memberikan feedback kepada siswa secara kualitatif

Melihat berbagai fakta tersebut, maka penerapan metode *online learning (e- learning)* menjadi suatu pilihan terbaik bagi dunia pendidikan. Berbagai institusi pendidikan saat ini mulai memnfaatkan teknologi dan menerapkan sistem belajar online untuk menunjang aktivitas pembelajaran. Kebijakan pelaksanaan pendidikan di rumah oleh sekolah dan juga perguruan tinggi di Indonesia adalah salah satu upaya untuk menyikapi pandemi covid- 19 yang terjadi.

Kementrian pendidikan dan kebudayaan RI mendorong penyelenggaraan proses pembelajaran dilakukan dengan sistem daring. Salah satu cara untuk memutus mata rantai penyebaran covid- 19 adalah dengan melakukan pembatasan interaksi masyarakat yang diterapkan dengan istilah *physical distancing*. Namun, kebijakan ini dapat menghambat laju pertumbuhan dalam berbagai bidang kehidupan, baik bidang kehidupan, ekonomi, sosial, dan tentu saja pendidikan.

Permasalahan yang muncul tidak hanya berasal dari siswa namun juga dari guru, orang tua, maupun pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan. Misalnya materi pelajaran yang belum tuntas disampaikan kepada siswa kemudian guru mengganti dengan tugas yang lainnya. Siswa mengeluhkan karena banyaknya tugas yang diterima selama penerapan pembelajaran dari rumah. Masalah lainnya yaitu akses informasi yang kadang terbatas dan terkendala oleh sinyal menyebabkan keterlambatan dalam mengakses informasi. Pada penerapan pembelajaran online

---

<sup>26</sup> *Ibid*, Hlm. 13

saat ini masih banyak siswa yang kesulitan akses internet, hal tersebut menjadi penghambat siswa dalam mengikuti pembelajaran maupun mengumpulkan tugas.

Kendala yang dihadapi peserta didik selama pembelajaran daring yakni jaringan internet tidak stabil, tugas terlalu banyak, sulit fokus, pulsa kuota terbatas, aplikasi yang rumit, dan lebih senang dengan pembelajaran tatap muka. Perlu disadari bahwa ketidaksiapan guru dan siswa terhadap pembelajaran daring juga menjadi masalah.<sup>27</sup>

Dengan adanya situasi covid- 19 peran guru sangat penting dalam pendidikan di masa pandemi ini untuk mengatasi semua hambatan- hambatan yang dialami siswa. Guru bimbingan konseling perlu melakukan proses konseling dan tetap harus memberi sebuah layanan. Kesulitan karena dampak dari pembelajaran via daring sangat berdampak pada siswa maupun guru, siswa dan guru dituntut untuk menggunakan biaya dan tidak semua siswa maupun guru dapat mengerti dengan teknologi di era pandemi. Sebagai guru BK dalam memberikan layanan selama masa pandemi sangat penting, tanggung jawab sebagai konselor dalam memberikan layanan sangat diperlukan kepada setiap siswa, di masa pandemi tidak ada batasan seorang guru memberikan sebuah layanan meskipun banyak hambatan yang dilakukan karena via daring.<sup>28</sup>

## 2.6 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang akan dijadikan bahan persamaan dan perbedaan dengan peneliti, antara lain :

Gunawan dkk, penelitian mengenai Adventure Based Counselling (ABC): Strategi Mereduksi Kejenuhan Belajar, melalui adventure based counseling (ABC) yang merupakan suatu pendekatan inovatif dalam layanan konseling kelompok, konseling kelompok dengan ABC secara aktif berpartisipasi dalam tantangan untuk merangsang perasanan secara langsung yang mirip dengan kehidupan nyata. Teori lain yang menjadi dasar AdventureBased Counseling (ABC) yakni konseling kelompok (group counseling). Konseling kelompok yakni merupakan kegiatan dalam upaya untuk memberikan bantuan kepada konseli dalam rangka memberikan

---

<sup>27</sup> Hadion Wijaya. *Efektivitas Proses Pembelajaran Di Masa Pandemi*. ( ICM Publisher : Solok, 2021). Hlm. 21

<sup>28</sup> Aditya Lupi Tania dkk. *Op. Cit.* Hlm. 10

fasilitas penyelesaian masalah dalam berbagai aspek kehidupan secara mandiri yang menggunakan pendekatan dan kekuatan kelompok sebagai media perubahan serta bersifat kuratif. Penerapan konseling kelompok dengan Teknik ABC (Adventure Based Counseling) mampu meningkatkan interaksi sosial siswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur berupa ilmiah, jurnal penelitian, dan e-book atau buku online<sup>29</sup>

Damayanti dkk, penelitian mengenai Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. Aplikasi ICANDO merupakan aplikasi pendidikan yang telah direkomendasikan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Kemendikbud) pada bulan Maret dalam laman berita kemdikbud.go.id mengatakan bahwa aplikasi ICANDO sebagai aplikasi untuk pembelajaran daring di rumah. Petualangan belajar pada aplikasi ini disesuaikan dengan tingkatan sekolah dan kurikulum nasional yang berlaku. Setiap bagian meliputi konsep-konsep pengetahuan dan budi pekerti dengan mini games yang relevan. Aplikasi ICANDO menjadi solusi yang tepat guna mengurangi rasa jenuh peserta didik saat belajar, karena aplikasi ini memiliki konten yang selaras dengan kurikulum 2013 revisi tematik. Petualangan belajar pada aplikasi ini disesuaikan dengan tingkatan sekolah dan kurikulum nasional yang berlaku. Setiap bagian meliputi konsep-konsep pengetahuan dan budi pekerti dengan mini games yang relevan. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah observasi, dokumentasi, dan penyebaran kuesioner melalui google form.<sup>30</sup>

Wangge dkk, penelitian mengenai Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Pada Siswa SMAN 4 Semarang Selama Masa Pandemi. penelitian ini menjelaskan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan bermanfaat karena guru mendapatkan suatu pengetahuan baru terkait strategi mengatasi kejenuhan belajar siswa. Materi berisi pemahaman tentang pembelajaran daring, kelebihan dan kekurangan pembelajaran daring, dampak pembelajaran daring bagi siswa, pemahaman tentang kejenuhan belajar, karakteristik siswa yang mengalami kejenuhan belajar, faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar serta strategi

---

<sup>29</sup> Hendra Gunawan, *Adventure Based Counseling (ABC): Strategi Mereduksi Kejenuhan Belajar*. (Jurnal Prosding). Vol. 6. 2021. Hlm. 549

<sup>30</sup> Anita Damayanti. *Op. Cit.* Hlm. 7

guru untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Penelitian lebih berfokus kepada guru sebagai pendidik dalam mengatasi hal tersebut, melalui pelatihan yang diadakan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest dan posttest satu kelompok, yang kemudian dianalisis hasilnya.<sup>31</sup>

Agustina dan Fauziddin, penelitian mengenai Strategi Orang tua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. Hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dengan orang tua, mereka merasa kesulitan dalam menghadapi perilaku anak yang tidak patuh saat belajar. Sehingga orang tua perlu menasehati dan membujuk anak agar mau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua telah memiliki kesadaran lebih untuk mengatasi kejenuhan anak selama belajar di rumah. Upaya yang dilakukan orang tua untuk mengatasi rasa bosan anak adalah mengajak anak untuk bermain di luar rumah serta mengajak anak rekreasi pada hari libur. Adapun upaya lain yang dilakukan orang tua adalah dengan memberikan dukungan psikologis melalui kata-kata motivasi, semangat, bujukan serta pemberian reward berupa makanan kesukaan anak. Metode yang digunakan adalah metode survei, yaitu pengambilan data melalui serangkaian pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk diisi oleh responden. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.<sup>32</sup>

Pawicara dan Conille, penelitian mengenai Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara monoton. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Selain itu pengaruh lingkungan belajar dirumah yang kurang mendukung seperti ramai, berisik, dan tidak nyaman. Ada dua jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Metode yang digunakan dalam penelitian ini

---

<sup>31</sup> Maria Yuliana Wangge, dkk. *Op. Cit.* Hlm. 140

<sup>32</sup> Ade Agustina dan Mohammad Fauziddin. *Strategi Orang tua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19.* (Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini). Vol. 5. 2021. Hlm. 17



adalah metode kualitatif.<sup>33</sup>

Pristanti, penelitian mengenai Upaya Cybercounseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa Belajar Dari Rumah Di Era Pandemi Covid 19. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut: *Cybercounseling* dapat membantu siswa memiliki kepedulian dalam kegiatan pembelajaran Di era pandemi covid 19, dengan adanya cybercounseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling, berupa layanan konseling individual secara online, siswa dapat terbantu dan peduli dengan kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. *Cybercounseling* dapat membantu siswa meningkatkan motivasi belajar Motivasi belajar dalam pembelajaran *online* di era covid 19 dapat berkurang karena minimnya interaksi antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif.<sup>34</sup>

Widya Ayu Lubis, penelitian mengenai Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Penelitian ini membahas tentang suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktifitas belajar. Dapat diketahui bahwa terdapat penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA harapan Mekar Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif.<sup>35</sup>

Perbedaan penelitian saya dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian ini membahas tentang Strategi Guru BK Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Masa Pandemi Melalui Layanan Konseling Individu Di MAN PematangSiantar. Masa pandemi yang

---

<sup>33</sup> Ruci Pawicara dan Maharini Conille. *Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi lain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19*. (Jurnal Kesehatan Masyarakat). No. 17. Vol. 1.2021. Hlm. 18

<sup>34</sup> Nindya Ayu Pristanti. *Upaya Cybercounseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa Belajar Dari Rumah Di Era Pandemi Covid 19*. (Jurnal Ilmiah BK). No. 1 Vol. 8. 2020. Hlm. 12

<sup>35</sup> Widya Ayu Lubis. Skripsi : “*Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019*”. Medan : Universitas Medan Sumatera Utara, 2019. Hlm. 27

sedang terjadi menimbulkan rasa jenuh belajar pada siswa karena proses pembelajaran dilakukan dengan cara belajar dari rumah melalui media *online*, sehingga dalam hal ini besar peran konselor untuk memotivasi siswa dan memberikan layanan pada siswa, dalam penelitian ini guru BK menggunakan salah satu layanan BK yaitu layanan konseling individu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi

