

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Penelitian yang berkaitan dengan penerapan konseling kelompok dengan teknik direktif terhadap kejenuhan belajar telah digunakan oleh beberapa peneliti terdahulu. Adapun beberapa penelitian relevan yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian ini yaitu :

Penelitian yang dilakukan Nur Zaituny Busyra (2019) "*Penerapan Konseling Direktif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying Di SDN Kenari*", Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa program intervensi konseling langsung efektif dalam mengelola rendah diri. Analisis antara 83,3% hingga 70% sumber ini menemukan persamaan dan perbedaan antara fase pertama (A1) dan fase utama (A2) dengan rata-rata perubahan perilaku mencurigakan selama fase utama (A1). Kesamaan yang mereka miliki adalah keduanya mengeksplorasi strategi konseling yang dipersonalisasi. Perbedaannya dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti fokus pada penggunaan bimbingan lanjutan untuk meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan peneliti sekarang memfokuskan pada penerapan konseling kelompok dengan teknik direktif terhadap kejenuhan belajar.⁹

⁹ Nur zaitunij busyra and wazar pulungun, *penerapan konseling direktif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban bullying di SDN Kenari jakarta*, jurnal ilmiah psikologi Vol. 9, No.2, 2018.

Hasil penelitian lainya yaitu penelitian Novy Trisnani Anita Dewi Astute (2018) “*Pengutan Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Selama Pandemi Covid-19*”. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil kelompok pengabdian dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan adaptasi orang tua terhadap kesulitan belajar anaknya melebihi hasil penelitian. Definisi artikel Artikel ini membahas tentang kelelahan. Sebaliknya, penelitian sebelumnya telah mengkonfirmasi peran orang tua dalam mengelola kelelahan sekolah. sedangkan peneliti sekarang memfokuskan penerapan konseling kelompok pengetahuan pada masing-masing indikator pengetahuan peserta. Adapun dengan teknik direktif terhadap kejenuhan belajar.¹⁰

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anita Damayanti, Agus Suradika (2018)“*Startegi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas 1 Sdn Pondok Pinang 08 Pagi*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ICONDO memberikan solusi efektif untuk mengatasi kebosanan siswa saat belajar. Karena program ini memiliki konten yang mirip dengan kurikulum mata pelajaran 2013, pengalaman pembelajaran program ini selaras dengan tingkat sekolah saat ini dan kurikulum nasional. Persamaannya dengan penelitian ini adalah kedua penelitian tersebut meneliti tentang kebosanan.

¹⁰ Novi Trisnani, Anita Dwi Astuti, “*Penguatan peran orang tua dalam mengatasi kejenuhan belajar anak selama pandemic covid-9*”, Jurnal Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 17, No. 1 (2021).

Perbedaan penelitian di atas berfokus pada strategi mengurangi kebosanan anak selama pendidikan jarak jauh. Sementara itu, peneliti sedang mempelajari teknik konseling kelompok yang menggunakan teknik pembelajaran tertarget untuk melawan kebosanan santri pondok pesantren alharomain.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Euis Andini, Rilla Sovitriana (2022) yang berjudul “*Penerapan konseling kelompok dengan teknik direktif untuk meningkatkan self-efficacy pada penerima manfaat (PM) di panti sosial karya Wanita mulia jaya pasar rebo Jakarta timur*”, Kajian pembelajaran dari konseling dengan metode ini menunjukkan bahwa ia tidak takut melakukan kesalahan, energik, mau bereksperimen, menolak tantangan, dan tidak meragukan kemampuannya saat ini. Hal ini didukung dengan hasil posttest yang menunjukkan bahwa tiga subjek mempunyai nilai self efficacy tinggi dan dua subjek berada pada kategori sedang. Persamaan penelitian tersebut adalah sama-sama menyebutkan konseling psikologis untuk tujuan pendidikan. Yang membedakan penelitian ini adalah menggunakan metode untuk mengukur efikasi diri pengguna pada panti sosial. sedangkan penelitian saat ini merupakan penelitian yang menerapkan teknik direktif pada proses konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lisda Masari(2018), yang berjudul “*penerapan metode konseling direktif dalam membentuk prilaku*

¹¹ Anita Damayanti, Agus Suradika dan BT Asmas, *Strategi mengurangi kejenuhan anak dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) melalui ICANDO pada siswa kelas 1 SDN pondok pinang 08 pagi*, 2020. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/7861>

anak di desa sipangko kecamatan batang angkota kabupaten tapanuli selatan". Penelitian ini mendeskripsikan sistem hukum yang membentuk perilaku anak di pedesaan Sepangko. Kecamatan Tapanuri Selatan, Kabupaten Batang Angkola? Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini: Ada dua prinsip yang perlu diperhatikan. Namun yang membedakan adalah penelitian di atas berbicara tentang metode pendidikan yang menunjang budaya anak Sepangko. Apa Itu Tapanuli Selatan Memahami kondisi penelitian saat ini penerapan konseling dengan menggunakan teknik direktif terhadap kejenuhan belajar di pondok pesantren Al-Haromain Semende kabupaten muara enim.¹²

B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan suatu gambaran atau rencana yang berisi tentang dari semua hal yang dijadikan sebagai bahan penelitian yang berlandaskan dari hasil penelitian tersebut. pembuatan kerangka teori bertujuan untuk mempermudah penulis dalam memahami semua variable yang menjadi cikal bakal dari terbentuknya karya ilmiah yang akan disusun oleh penulis.

1. Penerapan

a. Pengertian Penerapan

Menurut J.S Badudu dan Sulatan Mohammad Zain, penerapan adalah hal. Sedangkan menurut Lukman Ali, penerapan adalah

¹² Lisda Masari, *Penerapan metode konseling direktif dalam membentuk perilaku anak di desa sipangko kecamatan batang angkola kabupaten tapanuli selatan*, IAIN Padang Sidempuan, 2018.

mempraktekkan, memasang. Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penerapan yaitu sebuah tindakan yang dilakukan secara individu maupun kelompok yang bermaksud untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan.¹³

Penerapan juga merupakan suatu perbuatan yang Prinsip, metode, dll. latihan berdasarkan. Dilakukan oleh suatu kelompok atau kelompok yang telah dibentuk sebelumnya untuk mencapai suatu tujuan tertentu guna mencapai suatu manfaat yang diinginkan. Eksekusi (aksi) bukan hanya sekedar aksi melainkan aksi yang dilakukan oleh aplikasi mesin sistem. Tapi itu juga sebuah aktivitas. yang telah direncanakan yang bertujuan untuk mencapai tujuan suatu kegiatan.

b. Unsur-unsur penerapan

Menurut Wahab penerapan merupakan suatu kegiatan yang memiliki tiga unsur . Adapun unsur-unsur penerapan adalah sebagai berikut:

- a) Program Organisasi
- b) Sasaran, khususnya kelompok sasaran yang akan memperoleh manfaat dari pekerjaan tersebut.

¹³ Maria Kristina “*Metode penerapan primavista bagi mahasiswa praktek instrument mayor (PIM) VI piano di jurusan pendidikan seni music*”, 2012.

c) Bertanggung jawab atas manajemen dan pengarahan organisasi manajemen dan kinerja.¹⁴Konsep konseling kelompok

c. Definisi konseling kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison merupakan Pelatih terdiri dari 4-8 pelatih dan 1-2 pelatit. Konseling kelompok dapat membahas banyak hal, termasuk membangun hubungan dan komunikasi, kesadaran diri, dan pemecahan masalah.

Menurut Rogers, konseling adalah kontak langsung dengan seseorang yang bertujuan untuk membantu orang tersebut mengubah perilaku dan sikapnya, atau dimana konselor bekerja sama dengan orang yang bertengkar. Tujuannya adalah untuk membantu konselor memahami diri mereka sendiri dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.¹⁵

Secara umum konseling kelompok mempunyai arti dan konsep yang berbeda-beda. Itu tergantung pada tipe kepribadian Anda. Hal ini wajar karena setiap karakter berasal dari kehidupan dan didikan yang berbeda. Chandika Nurihson mengatakan terapi kelompok adalah layanan yang melindungi dan merawat orang-orang dalam suatu kelompok. Bantu mereka tumbuh dan berkembang.

¹⁴ Budi, Agung Sugiarto, "*Penerapan program kesehatan dan keselamatan kerja (K3) tenaga kerja ekspedisi muatan kapal laut di PT. Nusa Ampera Indah Cilacap*", 2018.

¹⁵ Rifah El Fiah, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta, Idea Press Yogyakarta, 2014, Hal.10.

Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang yang bekerja secara tim, kata Prayut, artinya semua peserta dalam kelompok saling berkomunikasi. Pendapat, jawaban, saran, dan lain-lain dipersilakan. , lepaskan semua diskusi untuk Manfaat kepada siswa dan anggota lainnya.¹⁶

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu metode pemberian bantuan individu kepada banyak orang yang mempunyai empat masalah yang sama dan membutuhkan bantuan, yaitu melalui konseling untuk menyelesaikan masalah-masalah kelompok.

d. Tujuan konseling kelompok

Menurut prayitno dalam buku tohirin, Secara umum tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kompetensi profesional. Apa yang dapat menyelamatkan atau menghancurkan hubungan dan komunikasi tertentu terutama terlihat dalam konseling berdasarkan keterampilan komunikasi. Siswa dapat berkomunikasi secara efektif. Dalam konseling kelompok, permasalahan klien dapat diselesaikan melalui proses kelompok.¹⁷

Tujuan konseling kelompok dalam buku dewa ketut sukardi yaitu :

- 1) Ajari anggota kelompok untuk mendorong komunikasi dengan lebih banyak orang.

¹⁶ Prayitno, *bimbingan dan konseling kelompok*, Jakarta, Gramedia Pustaka, 2010 hlm 3

¹⁷ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sisekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2007), H. 180

2) Mengajarkan anggota kelompok untuk memikirkan temannya.

3) Keterampilan dan minat masing-masing anggota kelompok dikembangkan.

4) untuk menyederhanakan permasalahan pokok.

Dengan demikian dapat dipastikan bahwa konselor dapat memfasilitasi terciptanya hubungan sosial yang personal, khususnya kemampuan berkomunikasi dengan banyak orang guna memecahkan dan mengembangkan permasalahan pribadi peserta. Keterampilan dan minat individu, kelompok dan peserta mempengaruhi dinamika kelompok.

e. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Namora tahapan-tahapan dalam konseling kelompok adalah:

1) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota mulai memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dan harapannya. Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyafari makna

kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan.

2) Tahap peralihan

Hal umum yang sangat sering terjadi pada tahap ini adalah adanya ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan yang ada dalam diri masing-masing agar dapat diselesaikan dan dapat diketahui apa yang menjadi penyebab dari permasalahan tersebut secara bersama-sama. Walaupun sudah mulai terbuka, tetapi masih adanya kecemasan dan konflik yang terjadi antar masing-masing anggota kelompok. Oleh karena itu, pemimpin kelompok harus mampu mengarahkan, mengontrol dan menjadikan anggotanya sebagai keluarganya sendiri agar anggotanya merasa nyaman. Tahap Kerja

3) Tahap kerja

Tahap ini dilakukan setelah permasalahan yang ada pada masing-masing anggota kelompok sudah diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat menentukan langkah selanjutnya. Pada tahap ini diharapkan anggota kelompoknya dapat terbuka lebih jauh terhadap permasalahannya. Tahap ini sangat dipengaruhi oleh tahapan sebelumnya, jadi apabila tahap sebelumnya berjalan dengan afektif maka pada tahapan ini akan berjalan dengan baik

pula. Pada tahapan ini antar anggota kelompok menjalin hubungan dengan baik.

4). Tahan akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana setiap anggota kelompok mulai berperilaku baru yang mereka pelajari dari kelompok. Hal ini dilakukan agar dapat menilai dan memperbaiki perilaku kelompok yang belum sesuai. Oleh karena itu pada tahap akhir ini dianggap sebagai tahapan melatih diri klien untuk melakukan suatu perubahan.

Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan harus ditujukan pada tujuan pencapaian yang diinginkan dalam kelompok. Apabila pada tahapan ini ada permasalahan dari anggota kelompok yang belum terselesaikan maka pada tahap akhir ini permasalahan tersebut harus diselesaikan.

Konselor harus dapat menentukan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasa bahwa tujuan sudah tercapai serta telah merasakan adanya perubahan perilaku maka proses konseling dapat diakhiri.¹⁸

6). Pasca konseling

Setelah proses konsultasi selesai, selanjutnya konsultan harus meminta evaluasi oleh tim konsultan. Setelah diterapkan,

¹⁸ Namora Lumonggo Lubis Hasnida, *konseling kelompok*, (Jakarta: kencana, 2016), h.80.

diperlukan hambatan potensial terhadap perilaku, kinerja, dan evaluasi anggota tim.

f. Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat beberapa aturan atau asas-asas yang harus diperhatikan. Menurut Winkel Asas-asas tersebut meliputi:

a) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini mempunyai peran penting dalam konseling kelompok karena setiap permasalahan yang dibahas dalam proses konseling merupakan masalah yang menyangkut pribadi sehingga harus di privasi dan tidak boleh di publikasikan. Oleh karena itu, semua kelompok masyarakat diasumsikan saling melindungi dalam proses negosiasi. Tidak seorang pun kecuali dewan yang tahu.

b) Asas kesukarelaan

Segala tindakan yang diambil oleh Direksi setelah berkonsultasi dengan Dewan, baik atas usulan, pendapat atau tindakan Direksi, bersifat sukarela dan tidak mengikat. Mudah untuk mencapai tujuan perencanaan layanan konseling berdasarkan prinsip layanan sukarela.

c) Asas keterbukaan

Pada saat berlangsungnya suatu konseling kelompok, keterbukaan dari setiap anggota sangat diperlukan sehingga tidak ada keraguan dan kekhawatiran yang muncul antar anggota.

d) Asas kegiatan

Hasil pengelolaan kelompok tidak ada artinya jika sasaran pelanggan tidak ikut serta dalam mencapai tujuan kebijakan. Oleh karena itu, pemimpin tim manajemen dapat menciptakan lingkungan di mana pelanggan dapat berpartisipasi dalam pemecahan masalah.

e) Asas kenormatifan

Konseling psikologis kelompok menjaga prinsip perfeksionisme. dan mendiskusikan strategi komunikasi dan etika dalam kegiatan kelompok. Setiap anggota tim harus bisa menghargai pendapat orang lain. Jika ada yang ingin mengutarakan pendapatnya, sebaiknya angkat tangan terlebih dahulu agar tidak ada yang berdebat mengenai konseling kelompok.¹⁹

g. Komponen-komponen konseling kelompok

Komponen-komponen dalam kegiatan konseling kelompok adalah:

1. Pemimpin kelompok

¹⁹ Prayitno, ermananti, *dasar-dasar bimbingan dan konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,1999),h.114-119

Pemimpin kelompok seorang penasihat terlatih dan berwenang yang memberikan nasihat profesional. Pemimpin tim memiliki keterampilan dan kemampuan untuk memimpin tim konsultan untuk mencapai tujuan tim konsultasi.

2. Anggota kelompok

Anggota kelompok seseorang yang menjadi sukarelawan di komunitas, dibimbing oleh seorang mentor yang berkualifikasi dan berbagi tujuan dengan anggota kelompok. Tanpa anggota tim, tidak mungkin memberikan layanan konsultasi dasar. Efektivitas organisasi sangat bergantung pada peran anggota organisasi.

3. Dinamika kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok, dinamika kelompok Hal ini penting untuk keberhasilan bimbingan kelompok. Karena hubungan adalah jiwa kehidupan, anggota komunitas bekerja sama, berbagi informasi, terhubung, dan mencapai tujuan bersama. Motivasi kelompok dikenal juga dengan perasaan yang mengendalikan lingkungan kelompok.

Oleh karena itu, bagian dari bimbingan kelompok dapat disebut sebagai pemimpin kelompok, konsultan atau instruktur yang dilatih dan didorong untuk menyelenggarakan bimbingan kelompok. Anggota tim berpartisipasi dalam layanan konseling kelompok yang disediakan oleh konsultan. Kekuatan kelompok adalah yang sangat menentukan keberhasilan proses konsultasi kelompok.

2. Teknik direktif

a. Pengertian teknik direktif

Teknik direktif adalah teknik yang mana konselor mengambil peran penting dan berusaha memberi pengarahan yang sesuai dengan penyelesaian masalahnya. Dalam hal ini konselor yang menjadi pusat proses penyelesaian masalahnya.²⁰ Konselor juga mengambil posisi aktif dalam merangsang dan mengarahkan klien dalam pemecahan masalahnya. Teknik direktif, sering disebut dengan *trait factor counseling*, dimana menekankan pemahaman diri melalui testing psikologis dan penerapan pemahaman itu dalam memecahkan beraneka masalah yang dihadapi. Konselor secara sadar mengadakan strukturisasi dalam proses konseling dan berusaha mempengaruhi arah perkembangan konseling dan kebaikan konseling sendiri. Konseling ini menilai tinggi kemampuan manusia untuk berfikir rasional dan memandang masalah konseling sebagai masalah yang harus dipecahkan dengan menggunakan kemampuan itu..²¹

Teknik direktif yang diperkenalkan oleh E.G. Williamson Hal ini sering disebut konseling perilaku. (Perubahan perilaku) Rekomendasi ini didasarkan pada kenyataan bahwa masalah kesehatan orang tersebut semakin parah. Konseling adalah tentang pemecahan masalah

²⁰ Dr. Fenti Hikmawati, M.Si, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rajaganfindo Persada, 2016), Hlm. 128.

²¹ Busyra dan Pulungan, *Penerapan konseling direktif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban bulliyng di SDN kenari Jakarta*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 9, No. 2, 2018.

dan mengadopsi dinamika yang sama. Oleh karena itu disebut “obat penyakit” dan “obat kesehatan”.

Oleh karena itu, inisiatif dan tanggung jawab utama untuk memecahkan masalah semakin banyak berada di tangan konsultan. Konseling terdiri dari terapi dan konseling. Panduan ini memerlukan informasi yang dapat dipercaya untuk membuat diagnosis.

b. Tujuan teknik direktif

Tujuan teknik direktif Kuncinya adalah membantu klien mengubah perilaku emosional dan agresif melalui latihan rasional, perhatian, kesadaran, dan konsentrasi. Proses rujukan muncul dari pemikiran bahwa konseling diperuntukkan bagi orang-orang yang mempunyai masalah dan membutuhkan bantuan orang lain.Terkadang orang yang kuat tidak tahu harus berbuat apa. Dalam kasus seperti ini, penting bagi pihak lain untuk mempertimbangkan masalah tersebut dengan hati-hati dan menawarkan solusi yang efektif. Konsultan dapat memberikan jawaban tentang cara mengatasi masalah atau apa yang perlu dilakukan.²²

c. Langkah teknik direktif

Konsep direktif Gagasan dasar yang muncul adalah bahwa konseling memerlukan bantuan dan konselor membantu mengidentifikasi permasalahan dan apa yang perlu dilakukan.

²² Aprilia nur salima, *directive counseling dalam mengatasi perilaku indisipliner di PT*, Bimbingan konseling islam, n.d.7

Maksimalkan proses pemesanan Anda. Metode-metode yang memungkinkan telah dicantumkan oleh thorne yaitu:

- 1). Menanamkan kepercayaan diri mereka
- 2). Memberikan saran
- 3). Pemberian nasehat
- 4). Membujuk
- 5). Memberikan motivasi²³

Untuk mendapatkan hasil optimal teknik-teknik yang bisa digunakan antara lain:

- 1). Temukan informasi yang mencerminkan Anda. Proses ini memungkinkan informasi yang relatif rinci untuk didiskusikan. Oleh karena itu diyakini bahwa konsultasi ini akan memungkinkan evaluasi ulang terhadap sikap dan praktik.
- 2) Mengembangkan riwayat kesehatan sebagai sarana diagnosis dan pengobatan untuk membangun hubungan, memulihkan kepercayaan dan identitas
- 3) Menangani konflik Situasi konflik diciptakan dengan sengaja. Pelanggan menghadapi situasi yang menantang persepsi mereka tentang kenyataan. Dan pelanggan didukung dalam memecahkan masalah ini.²⁴

²³ Lisda masari, *penerapan metode konseling direktif dalam membentuk perilaku anak didesa sipangko kecamatan batang angkola kabupaten tapanuli selatan*, (skripsi bimbingan konseling islam, 2018).

²⁴ Sardiman, *intraksi dan motivasi belajar mengajar*, (Jakarta: Rajawali pers, 2014), h 34

d. Tahapan teknik direktif

Ada 6 langkah dalam teknik direktif agar proses konseling dapat berjalan dengan baik:

- 1). Analisis atau pengukuran Hal ini mengacu pada pengumpulan informasi, statistik atau informasi tentang pengajaran dan lingkungannya.
2. Sintesis adalah proses pemilihan sumber informasi. Pemilihan data atau data yang tersedia dalam pemilihan data Data atau data yang tersedia sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan sistem.
3. Diagnosa proses penentuan penyebab suatu permasalahan.
4. Prognosis hasil kebijakan yang akan dilaksanakan pada saat proses perencanaan berlangsung.
5. Treatment proses rehabilitasi dan konseling, meliputi upaya: membina hubungan yang baik Bantu konsultan menyelesaikan rencana dengan memberikan informasi dan layanan.
6. Evaluasi adalah tugas menentukan efektif tidaknya suatu program.²⁵

e. Kelemahan dan Kelebihan Teknik direktif

1. kelemahan Teknik direktif

²⁵ Nursahara, penerapan orang tua terhadap metode direktif dalam membentuk akhlak anak kelurahan tamiang kecamatan kotanopan, 2019

- a) Kelemahan utama dari Teknik ini adalah tidak adanya pengakuan terhadap potensi dan kemampuan konseling untuk mengatasi masalah dan menyimpulkan sebuah keputusan. Sehingga mengakibatkan dominasi proses konseling berada ditangan konselor yang menyebabkan konseling bersifat pasif. Kurangnya keterlibatan konseling selama proses konseling bukan hanya membuat konseling menjadi pasif, akan tetapi juga mengakibatkan konseling tidak menjadi dewasa dan memiliki kemampuan mengambil keputusan.
- b) Kurang tepatnya jalan keluar sebuah masalah yang diberikan oleh konselor atau tidak sesuai yang diharapkan konseling, yang disebabkan oleh tidak akuratnya data atau kurang lengkapnya data bahkan adanya kesalahan yang dilakukan dalam menganalisis data.
- c) Tingkat keberhasilan dari pendekatan konseling direktif banyak ditentukan oleh kemampuan konselor dalam memecahkan atau menentukan jalan keluar yang tepat sesuai dengan kebutuhan konseling.
- d) Meragukan kemampuan konseling dalam memecahkan permasalahan sendiri
- e) Tidak efektif jika digunakan untuk konseling dengan masalah emosional yang mendalam

2. Kelebihan teknik direktif

- a) Durasi wawancara singkat.
- b) Informasi yang diperoleh didasarkan pada penggunaan metode pengumpulan data.
- c) Baik untuk membimbing yang tidak diketahui. Nasehat untuk anak yang mempunyai masalah emosi yang tidak ingin dibicarakan
- d) Metode pengajaran ini juga dapat digunakan di sekolah yang anak-anaknya mengalami kesulitan. Namun, tidak ada tindakan yang diambil selama pembicaraan tersebut.
- e) Nasihat praktis dapat digunakan untuk memberi nasihat kepada orang-orang yang berada dalam krisis. Namun tidak ada upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- f) Konseling secara langsung tidaklah sulit, namun cocok untuk konseling yang memerlukan bimbingan seorang konselor.
- g) Nasihat pengawas mungkin sesuai dengan budaya. Orang-orang mendengarkan nasihat tentang solusi terhadap masalah daripada membicarakannya.
- h) Cara ini juga dapat digunakan dengan nozel khusus. Tidak bertanggung jawab dan frustrasi, nasihat konsultan sangat

bermanfaat. Sebaliknya, Anda harus memikirkan solusi yang membutuhkan banyak usaha.²⁶

3. Kejenuhan belajar

a. Pengertian kejenuhan belajar

Kebosanan artinya merasa lelah atau kenyang, tidak lebih. Ketidakpuasan berarti ketidakpuasan. Terkadang siswa bosan belajar. Hal ini sering disebut kualitas pendidikan dalam psikologi.

Kelelahan belajar adalah kondisi mental di mana seseorang merasa sangat lelah dan letih. Hal ini dapat menimbulkan rasa malas, kurang semangat, atau kurangnya keinginan untuk belajar. Oleh karena itu, frustrasi belajar dianggap sebagai keadaan pikiran yang dialami siswa pada masa malas, lelah, frustrasi, kurang tidur dan semangat. Saya tidak tertarik dengan kegiatan akademis.

Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Robert Inis adalah kurva pembelajaran, tapi tidak bermanfaat. Konsep kecemasan belajar pertama kali diperkenalkan oleh beberapa peneliti, seperti Naushad, Schaufele, Jacobs dan rekan mereka Hui-Jin Yang, Lightse, Silvar dan Justin, yang membahas penjelasan fisiologis dan perilaku. Semua ide ini tidak hanya fungsional. Tapi tugas sekolah bisa melelahkan. Kebosanan belajar bermula dari proses belajar yang terus

²⁶ Meisi Andriani, *Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Directif Conseling Untuk Mengatasi Masalah Membolos Oleh Guru Bimbingan Dan Konseling Di MTS N LIWA Lampung Barat*, (skripsi bimbingan konseling Pendidikan Islam, 2021).

menerus. Hal ini tidak mengarah pada pembelajaran yang efisien dan sukses. Siswa kelelahan secara fisik dan mental.

Berikut ini dipaparkan pengertian kejenuhan belajar menurut beberapa para ahli:

1. Menurut Abu Abdirahman al-Qawi, kebocoran akan terjadi jika tekanan saturasinya terlalu tinggi. Orang dengan emosi negatif akan melakukan segala cara untuk menghindari stres.
2. Menurut Muhibin Shah, keintiman dan kesempurnaan adalah arti kesempurnaan yang sebenarnya. Oleh karena itu, tidak ada yang menghalangi. Rasa bosan dan lelah juga terjadi ketika sistem otak tidak berfungsi dengan baik saat memproses informasi atau kejadian baru.
3. Kebosanan atau penyakit jantung di kemudian hari menurut Syed Mohammad Noah. (Secara mental) Setidaknya saya lelah. Semangat kemalasan dan keheningan di hadapan filantropi yang bersemangat dan antusias akan mengakibatkan pengucilan total dari kehidupan bermasyarakat.²⁷

Dari analisis di atas, siswa dapat menyimpulkan bahwa kebosanan akademik adalah stres, rasa malas, kelelahan, kurang minat belajar dan ketidakhadiran.

b. Jenis- jenis kejenuhan belajar

²⁷ Nurma kusnita, *penerapan teknik konseling modeling untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik XI di smk bina latih*, lampung 2018

Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar dan kejenuhan negatif.

1). Kejenuhan positif

Kejenuhan positif Contoh keluh kesah terhadap hal buruk, kecerobohan, perilaku berdosa, perilaku bersalah, kebohongan, kebatilan dan penghinaan terhadap kebaikan: capek lupa, capek berbohong, capek berbuat dosa. Dan dengan sangat cepat. Depresi yang baik adalah depresi yang mengarah ke sisi yang lebih baik, Anda tidak perlu melawan atau meminta nasihat, tetapi Anda harus membantu dan mendukung Birko yang lebih baik.

2). Kejenuhan wajar

Kejenuhan wajar Rasa bosan merupakan hal yang wajar, siapa pun yang melakukan aktivitas berulang-ulang pasti akan mengalami kelelahan. Kita sering merasa bosan dengan sekolah, pekerjaan, keluarga dan aktivitas lainnya.

Dari definisi di atas jelas bahwa setiap orang mengalami ketidakbahagiaan karena ketidakbahagiaan tidak dapat dipisahkan dari hakikat kehidupan.

3). Kejenuhan Negatif

Kejenuhan negatif Ini adalah kondisi yang serius dan mengancam jiwa yang dapat menyebabkan kondisi yang lebih serius. Kebosanan negatif adalah kegagalan, kehidupan yang

pengap, intimidasi, depresi dan sebagainya. Kebosanan negatif adalah kebosanan yang berdampak negatif pada kehidupan.²⁸

c. Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut schaufeli dan enzman indikator dari kejenuhan belajar adalah:

1). Kelelahan emosional

Kelelahan emosional disebabkan karena tuntutan yang berlebihan yang dihadapi contoh santri mengalami hafalan yang berlebihan. Indikator dalam kelelahan emosional, adalah perasaan bosan, rasa sedih, sulit mengendalikan emosi, ketakutan, dan kecemasan.

2) kelelahan fisik

Gejala depresi meliputi sakit kepala, mual, susah tidur, dan kehilangan nafsu makan. Gejala depresi meliputi sakit kepala, mual, pusing, dan gelisah. Nyeri otot, kelelahan, kehilangan nafsu makan, sesak napas, dll.

3). Kelelahan kognitif

Kelelahan kognitif dapat menyebabkan santri tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa, dan sulit mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif, yaitu kehilangan makna hidup, ketidak berdayaan, ketakutan dirinya menjadi gila, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu,

²⁸ Ibid

perasaan gagal selalu menghantui, munculnya ide bunuh diri ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian dan penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

4) kehilangan motivasi

Hilangnya cita-cita,. santri sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat, merupakan dampak dari hilangnya motivasi dari santri²⁹

Dari keempat uraian diatas penelitian ini difokuskan dari indikator pada aspek kelelahan emosional yaitu disebabkan karena tuntutan yang berlebihan yang dihadapi santri dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan.

4. Faktor penyebab kejenuhan belajar

Menurut hakim adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut :

1. Metode belajar yang monoton.

Seringkali santri tidak menyadari bahwa cara mereka belajar tidak berubah-ubah sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar.

2. Hanya belajar ditempat tertentu.

²⁹Ruci Pawicara, Maharani Conilie, *analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember ditengah Covid-19,* jurnal Pendidikan biologi 2020 Vol 1, No 1

Belajar ditempat tertentu dengan tata ruang seperti letak meja dan kursi yang tidak berubah-ubah akan menimbulkan kebosanan santri sehingga timbulnya kejenuhan dalam proses belajar mengajar.

3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.

Lingkungan belajar tidak diragukan lagi memiliki dampak yang signifikan terhadap proses belajar mengajar. Oleh karena itu, tempat di mana siswa senang membuat mereka berpikir tentang dunia. Penting untuk diperhatikan bahwa betapapun hangatnya lingkungan membaca Anda, jika Anda tidak mengubahnya, membaca akan menjadi membosankan. Sekalipun lingkungan belajarnya damai, hal ini tidak selalu menghasilkan pembelajaran yang sukses.

4. Kurangnya aktivitas rekreasi atau hiburan.

Seperti kita ketahui, aktivitas mental seperti aktivitas dan proses mental dapat menyebabkan kelelahan. Anda perlu istirahat dan memperbarui diri.

5. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.³⁰

Kelelahan belajar dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Karena kelelahan dapat menyebabkan rasa bosan

³⁰ Hakim T, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), h.80

santri yang bersangkutan. Keletihan mental dapat dipandang sebagai faktor utama yang menjadi penyebab kejenuhan belajar. Ada 4 faktor yang menyebabkan keletihan mental diantaranya :

- a) Adanya Siswa prihatin tentang dampak negatif dari kelelahan.
- b) Siswa berkepentingan dengan kualitas hasil belajar yang selalu tinggi, terutama ketika siswa lelah mempelajari mata pelajaran tersebut.
- c) Siswa menghadapi persaingan yang ketat dan harus memahami materi.³¹

5. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar

Adapun ciri-ciri kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Tidak mengikuti pelajaran dengan baik
2. Terjadinya keterlambatan masuk kelas dan tidak mau menyelesaikan tugas yang diberikan
3. sering menghindari tugas-tugas berat yang diberikan oleh seorang guru
4. Kurang teliti dalam segala hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar
5. Tidak peduli terhadap diri sendiri
6. Tidak adanya semangat dalam belajar

³¹ Ibid. 236-238

7. Tidak mudah untuk berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar
8. Kurangnya perhatian terhadap suatu objek
9. Tidak mudah menyesuaikan diri dan suka menyendiri
10. Suka memberontak dan agresif terhadap hasil belajar yang rendah³²

6. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan ialah kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya siapapun dapat mengalami kebosanan baik dalam beraktivitas sehari-hari yang dalam pelaksanaannya tidak bervariasi (monoton). Kejenuhan belajar dapat diatasi dengan cara melakukan kiat-kiat sebagai berikut :

1. Beristirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi secukupnya.
2. Mengubah jadwal belajar baik jam maupun hari yang dianggap dapat meningkatkan semangat belajar santri.
3. Penataan kembali lingkungan belajar dengan cara memperindah tempat belajar seperti mengubah posisi meja, alat-alat pendukung belajar lainnya sehingga santri tidak bosan

³² Nihayah, "Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Kejenuhan Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Gerung Kabupaten Lombok Barat", 2018.

dan merasakan ketenangan dengan adanya pembaruan dalam lingkungan belajar.

4. Memberikan motivasi kepada santri agar mereka terinspirasi dan memiliki antusias untuk lebih semangat dalam belajar.
5. Santri tidak boleh menyerah ketika dibenturkan dengan sebuah kegagalan dengan cara mencoba belajar lagi.³³

Setiap orang mempunyai karakter yang berbeda terhadap rasa kejenuhan. Pada umumnya kejenuhan ditimbulkan karena kebiasaan atau aktivitas yang monoton. Oleh karena itu perlu adanya inovasi baru dalam setiap aktivitas sehari-hari terutama dalam kegiatan belajar agar kejenuhan dapat diminimalisir.

Adapaun langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi adanya kejenuhan adalah sebagai berikut :

1. Belajar dengan cara yang berbeda
2. Perubahan fisik pada daerah penelitian
3. Ciptakan lingkungan belajar yang baru
4. Rekreasi atau hiburan antar kelas
5. Menghilangkan stres mental selama proses pembelajaran.³⁴

Dari uraian diatas dapat kita lihat bahwa tidak semata-merta harus mengubah fisik dalam proses belajar melainkan melakukan kegiatan rekreasi atau hiburan seperti bermain di sela-sela waktu

³³ Muhibbin Syah, *psikologi belajar*, (Jakarta: rajawali pers, 2010), h. 183

³⁴ Dwi annastasia sitanggang, *pengaruh pemberian layanan informasi untuk mengurangi kejenuhan belajar*, jurnal unimed, 2017 h. 54.

belajar. Hal ini diperlukan karena akan mengurangi beban pikiran (stress) dan meminimalisir tingkat kejenuhan belajar.