

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA  
GUNA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA  
MA UMMATAN WASATHON IMOIRI**



**Oleh:  
Rianingsih, S.Pd  
NIM: 1420410092**

**TESIS**

**Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam  
Program Studi Pendidikan Islam  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam**

**YOGYAKARTA**

**2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rianingsih, S.Pd  
NIM : 1420410092  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 Juli 2016  
Saya yang menyatakan



Rianingsih, S.Pd  
NIM. 1420410092

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rianingsih, S.Pd  
NIM : 1420410092  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 Juli 2016  
Saya yang menyatakan



Rianingsih, S.Pd  
NIM. 1420410092



## PENGESAHAN

Tesis berjudul : EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REALITA GUNA  
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA MA UMMATAN  
WASHATON IMOGIRI

Nama : Rianingsih, S. Pd.  
NIM : 1420410092  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam  
Tanggal Ujian : 3 Agustus 2016

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam  
(M.Pd.I.)

Yogyakarta, 15 Agustus 2016

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.

NIP. 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REALITA GUNA  
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA MA UMMATAN  
WASHATON IMOGIRI

Nama : Rianingsih, S. Pd.

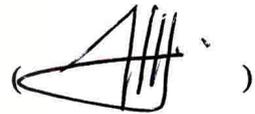
NIM : 1420410092

Program Studi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah:

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Dr. Ibnu Burdah, M. Hum.

(  )

Pembimbing/Penguji : Dr. Musthofa, M. Si.

(  )

Penguji : Dr. Nurus Saadah, S.Psi., M. Si., Psikolog. (

 )

diuji di Yogyakarta pada tanggal 3 Agustus 2016

Waktu : 10.00 WIB.

Hasil/Nilai : 86/A-

Predikat : ~~Dengan Pujian~~/Sangat Memuaskan/Memuaskan

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada, Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA  
GUNA MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA  
MA UMMATAN WASATHON IMOIRI**

yang ditulis oleh:

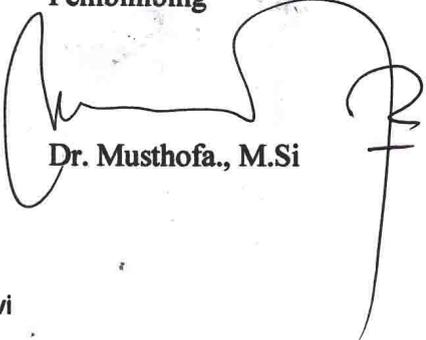
Nama : Rianingsih,S.Pd  
NIM : 1420410092  
Jenjang : Magister  
Prodi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 15 Juli 2016

Pembimbing

  
Dr. Musthofa., M.Si

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾  
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.  
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka  
apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah  
bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada  
Tuhanmulah engkau berharap.

(Q.S Al - Insyirah : 5-7)

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Tesis ini Dipersembahkan kepada :**  
**Suamiku, Ayah dan Ibu yang tercinta**  
**Almamater tercinta**  
**Program Studi Pendidikan Islam**  
**Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga**  
**Yogyakarta**

## ABSTRAK

Rianingsih, S.Pd. “**Efektivitas Konseling Kelompok Realita Guna Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa MA Ummatan Wasathon Imogiri.**” Tesis, PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, 2016. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling kelompok realita guna mereduksi kejenuhan belajar siswa di MA Ummatan Wasathon Imogiri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-experimental design*. Penentuan subyek menggunakan *purposive sampling* berdasarkan skor skala kejenuhan belajar dengan kategori tinggi sejumlah lima siswa kelas X. Analisis data menggunakan uji T-Test. Pengumpulan data dengan menggunakan skala kejenuhan belajar, observasi, angket dan interview. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa MA Ummatan Wasathon Imogiri. Hal tersebut dapat dilihat dari out put perhitungan non parametrik nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $3,375 > 2,015$ . Berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara pereduksian kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberi tindakan. Setelah dicermati lebih lanjut pereduksian kejenuhan belajar diperoleh *mean* sebelum diberi tindakan konseling kelompok realita adalah 123,40 dan *mean* setelah diberi tindakan adalah 109,60. Hal tersebut menunjukkan adanya pereduksian kejenuhan belajar. Adapun konseling kelompok realita yang digunakan dengan identifikasi penyebab permasalahan, penyelesaian permasalahan dengan konseling kelompok realita strategi WDEP dan ada evaluasi dan tindak lanjut serta materi tentang berani bermimpi, man jadda wa jadda, manajemen waktu dan tingkatkan ibadah. Dengan adanya materi yang digunakan dalam konseling kelompok realita, sangat tepat untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan belajar dengan memberikan intervensi kepada konseli tentang berfikir masa sekarang dan masa depan dengan mengabaikan masa lalunya.

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

### A. Konsonan Tunggal

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin        | Keterangan                 |
|------------|------|--------------------|----------------------------|
| ا          | alif | tidak dilambangkan | tidak dilambangkan         |
| ب          | ba'  | B                  | be                         |
| ت          | ta'  | T                  | t                          |
| ث          | ša'  | š                  | es (dengan titik di atas)  |
| ج          | jim  | j                  | je                         |
| ح          | ħa   | ħ                  | ha (dengan titik di bawah) |
| خ          | kha  | kh                 | ka dan ha                  |
| د          | dal  | d                  | de                         |
| ذ          | zal  | ž                  | zet (dengan titik di atas) |
| ر          | ra'  | r                  | er                         |
| ز          | zai  | z                  | zet                        |
| س          | sin  | s                  | es                         |
| ش          | syin | sy                 | es dan ye                  |
| ص          | šad  | š                  | es (dengan titik di bawah) |

|    |        |   |                            |
|----|--------|---|----------------------------|
| ض  | ḍad    | ḍ | de (dengan titik di bawah) |
| ط  | ṭa'    | ṭ | te (dengan titik di bawah) |
| ظ  | ẓa'    | ẓ | zet (dengan titik dibawah) |
| ع  | 'ain   | ‘ | koma terbalik di atas      |
| غ  | gain   | g | ge                         |
| ف  | fa'    | f | ef                         |
| ق  | qaf    | q | qi                         |
| ك  | kaf    | k | ka                         |
| ل  | lam    | l | el                         |
| م  | mim    | m | em                         |
| ن  | nun    | n | n                          |
| و  | wawu   | w | we                         |
| هـ | ha'    | h | ha                         |
| ء  | hamzah | ' | apostrof                   |
| ي  | ya'    | y | ye                         |

### B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

|                |                    |                        |
|----------------|--------------------|------------------------|
| متعقدين<br>عدة | ditulis<br>ditulis | muta‘aqqidīn<br>‘iddah |
|----------------|--------------------|------------------------|

### C. Ta' Marbutah

#### 1. Bila dimatikan ditulis h

|      |         |        |
|------|---------|--------|
| هبة  | ditulis | hibbah |
| جزية | ditulis | jizyah |

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

|                |         |                    |
|----------------|---------|--------------------|
| كرامه الأولياء | ditulis | karāmah al-auliya' |
|----------------|---------|--------------------|

#### 2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

|            |         |               |
|------------|---------|---------------|
| زكاة الفطر | Ditulis | zakātul fiṭri |
|------------|---------|---------------|

### D. Vokal Pendek

|       |        |         |   |
|-------|--------|---------|---|
| _____ | kasrah | ditulis | i |
| _____ | fathah | ditulis | a |
| _____ | dammah | ditulis | u |

### E. Vokal Panjang

|                    |         |            |
|--------------------|---------|------------|
| fathah + alif      | ditulis | a          |
| جاهلية             | ditulis | jāhiliyyah |
| fathah + ya' mati  | ditulis | a          |
| يسعى               | ditulis | yas'ā      |
| kasrah + ya' mati  | ditulis | i          |
| كريم               | ditulis | karīm      |
| dammah + wawu mati | ditulis | u          |
| فروض               | ditulis | furūd      |

## F. Vokal Rangkap

|                            |         |          |
|----------------------------|---------|----------|
| fathah + ya' mati<br>بينكم | ditulis | ai       |
| fathah + wawu mati<br>قول  | ditulis | bainakum |
|                            | ditulis | au       |
|                            | ditulis | qaul     |

## G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

|           |         |                 |
|-----------|---------|-----------------|
| أنتم      | ditulis | a'antum         |
| أعدت      | ditulis | u'idat          |
| لئن شكرتم | ditulis | la'in syakartum |

## H. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qamariyah

|        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| القرآن | ditulis | al-Qur'ān |
| القياس | ditulis | al-Qiyās  |

b. Bila diikuti huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf (*el*)-nya.

|        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| السماء | ditulis | as-samā'  |
| الشمس  | ditulis | asy-syams |

## I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

|            |         |               |
|------------|---------|---------------|
| ذوي الفروض | ditulis | zawī al-furūd |
| أهل السنة  | ditulis | ahl as-sunnah |

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Segala Puji bagi Allah Swt., yang telah melimpahkan pertolongan, rahmat, taufik, serta izin-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga dan sahabatnya, yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan ke jalan yang telah di ridhai oleh Allah Swt.

Salam hormat dan ta'dzim kepada Ayahnda dan Ibu tercinta yang tiada putus-putusnya memberikan ridha, do'a, perhatian dan kasih sayang yang suci dan tulus kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan tesis ini. Selanjutnya penulis yakin dan percaya bahwa penulis tidak bisa menyelesaikan penyusunan tesis ini tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A, Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam, Ibu Rof'ah, BSW, M.A., Ph.D yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.
4. Dosen Seminar Proposal, Ibu Dr. Nurjannah, M.Si yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan selama penulisan tesis ini.

5. Pembimbing Tesis, Bapak Dr. Musthofa, M.Si yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan dan bimbingan selama penulisan tesis ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen, seluruh karyawan dan karyawan pada Prodi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pinjaman buku demi terselesaikannya tesis ini.
8. Pihak MA Ummatan Wasathon Imogiri yang banyak membantu penulis dan memberikan data demi penyelesaian tesis ini.
9. Suamiku Suparjo, S, ST, Ayahanda Aladin, Ibunda Rochimah, beserta seluruh keluarga, terima kasih atas doa, dukungan moril maupun materil yang selalu menyertai langkah peneliti.
10. Keluarga besar BKI A Reguler 2014 yang ikut bersusah payah menyumbangkan waktu, tenaga dan fikirannya untuk menyukseskan penulisan tesis ini.

Dengan segala dukungan dan bantuannya, semoga Allah Swt., memberikan balasan yang berlipat ganda, dan menjadikan amal ibadah bagi mereka. Pada akhirnya besar harapan kami semoga tesis ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2016

Rianingsih  
NIM.1420410092

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL .....                                     | i       |
| PERNYATAAN KEASLIAN .....                               | ii      |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....                         | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                | iv      |
| HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....                   | v       |
| NOTA DINAS PEMBIMBING .....                             | vi      |
| MOTTO .....   | vii     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                               | viii    |
| ABSTRAK .....   | ix      |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN .....                  | x       |
| KATA PENGANTAR .....                                    | xiv     |
| DAFTAR ISI .....  | xvi     |
| <br>  |         |
| <b>BAB I : PENDAHULUAN</b>                              |         |
| A. Latar Belakang .....                                 | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....                                | 6       |
| C. Tujuan Penelitian .....                              | 6       |
| D. Kegunaan Penelitian .....                            | 6       |
| E. Kajian Pustaka .....                                 | 7       |
| F. Sistematika Pembahasan .....                         | 9       |
| <br>  |         |
| <b>BAB II : LANDASAN TEORI</b>                          |         |
| A. Kejenuhan Belajar .....                              | 10      |
| 1. Pengertian Kejenuhan Belajar .....                   | 10      |
| 2. Teori – teori Kejenuhan .....                        | 11      |
| 3. Indikator – indikator Kejenuhan Belajar .....        | 13      |
| 4. Faktor –faktor Kejenuhan Belajar .....               | 16      |
| B. Konseling Kelompok Realita .....                     | 19      |
| 1. Pengertian Konseling Kelompok .....                  | 19      |
| 2. Tujuan Konseling Kelompok .....                      | 20      |
| 3. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok ..... | 21      |
| 4. Peran Pemimpin Kelompok .....                        | 23      |
| 5. Ketrampilan Pemimpin Kelompok .....                  | 24      |
| 6. Peran Anggota Konseling Kelompok .....               | 25      |
| 7. Ukuran Kelompok .....                                | 25      |
| 8. Jangka Waktu Pertemuan Konseling Kelompok .....      | 26      |

|  |    |
|--|----|
| 9. Tahapan Konseling Kelompok .....  | 26 |
| 10. Konsep Dasar Konseling Realita .....                                     | 30 |
| 11. Hakikat Manusia Menurut Teori Konseling Realita .....                    | 31 |
| 12. Ciri – ciri Konseling Kelompok Realita .....                             | 33 |
| 13. Penggunaan Konseling Kelompok Realita .....                              | 34 |
| 14. Teknik – Teknik Konseling Kelompok Realita .....                         | 35 |
| 15. Prosedur Konseling Kelompok Realita .....                                | 37 |
| 16. Hal – hal yang Perlu Ditanamkan Saat Konseling Kelompok<br>Realita ..... | 39 |
| C. Pengaruh Konseling Kelompok Realita terhadap Kejenuhan<br>Belajar .....   | 45 |
| D. Hipotesis.....  | 47 |
| <br><b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>                                       |    |
| A. Jenis Penelitian .....  | 49 |
| B. Desain Penelitian .....   | 49 |
| C. Variabel Penelitian.....  | 50 |
| D. Definisi Operasional.....   | 51 |
| 1.Kejenuhan Belajar .....  | 51 |
| 2.Konseling Kelompok Realita.....  | 51 |
| E. Subyek Penelitian .....   | 53 |
| F. Alat Pengumpul Data .....   | 54 |
| G. Teknik Pengambilan Sampel .....   | 55 |
| H. Pengukuran Kejenuhan Belajar .....  | 55 |
| I. Treatmen/Perlakuan.....   | 58 |
| J. Prosedur Penelitian.....  | 60 |
| K. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....                             | 62 |
| L. Teknik Analisis Data.....   | 63 |
| <br><b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>                          |    |
| A. Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Subyek Penelitian .....                   | 64 |
| B. Persiapan Penelitian .....  | 65 |
| C. Pelaksanaan Penelitian .....  | 66 |
| 1.Uji Coba Modul Konseling Kelompok Realita .....                            | 66 |
| 2.Uji Coba Skala Kejenuhann Belajar.....                                     | 66 |
| 3.Pelaksanaan Pre-Test Kejenuhan Belajar .....                               | 68 |
| 4.Pelaksanaan Treatmen (Konseling Kelompok Realita).....                     | 70 |
| 5.Pelaksanaan Post-Test Kejenuhan Belajar .....                              | 79 |
| D. Hasil Analisis Data .....   | 79 |
| 1. Analisis Data Kuantitatif .....   | 80 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| a. Uji Hipotesis Penelitian ..... | 80 |
| 2. Analisis Data Kualitatif ..... | 81 |
| a. Data Observasi.....            | 81 |
| b. Data Angket .....              | 83 |
| c. Data Wawancara.....            | 84 |
| E. Pembahasan .....               | 85 |
| F. Keterbatasan Penelitian .....  | 88 |
|                                   |    |
| BAB V : PENUTUP                   |    |
| A. Kesimpulan .....               | 89 |
| B. Saran .....                    | 90 |
| DAFTAR PUSTAKA .....              | 92 |
| LAMPIRAN                          |    |

## DAFTAR TABEL

|         | Halaman   |
|---------|---|
| Tabel 1 | Desain Penelitian Eksperimen ..... 50             |
| Tabel 2 | Skala Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba ..... 56 |
| Tabel 3 | Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba ..... 57 |
| Tabel 4 | Hasil Uji Coba Skala Kejenuhan Belajar ..... 67   |
| Tabel 5 | Data Hasil Pre Test Kejenuhan Belajar ..... 69    |
| Tabel 6 | Rentang Skor Hasil Kejenuhan Belajar ..... 69     |
| Tabel 7 | Nama Subyek Konseling Kelompok Realita ..... 70   |
| Tabel 8 | Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita ..... 71   |
| Tabel 9 | Hasil Post Test Kejenuhan Belajar ..... 79        |

## DAFTAR BAGAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Bagan 1      Kerangka Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita..... | 59      |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1 Data Pre Test .....                            | 94      |
| Lampiran 2 Hasil Observasi .....                          | 95      |
| Lampiran 3 Hasil Wawancara .....                          | 98      |
| Lampiran 4 Angket Eksplorasi Problem .....                | 100     |
| Lampiran 5 Angket Eksplorasi WDEP .....                   | 101     |
| Lampiran 6 Angket Evaluasi Proses Konseling .....         | 102     |
| Lampiran 7 Skala Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba ..... | 103     |
| Lampiran 8 Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba ..... | 107     |
| Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Reliabilitas .....         | 110     |
| Lampiran 10 Modul .....                                   | 115     |
| Lampiran 11 Daftar Hadir Try Out .....                    | 143     |
| Lampiran 12 Daftar Hadir Pre Test .....                   | 145     |
| Lampiran 13 Daftar Hadir Konseling Kelompok Realita ..... | 146     |
| Lampiran 14 Hasil Uji T .....                             | 147     |
| Lampiran 15 Surat Permohonan Penelitian .....             | 152     |
| Lampiran 16 Surat Keterangan Penelitian .....             | 153     |
| Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup .....                    | 154     |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha sadar dan bertujuan untuk mengembangkan kualitas manusia. Sebagai suatu kegiatan yang sadar akan tujuan, maka pelaksanaannya berada dalam suatu proses yang berkesinambungan dalam setiap jenis dan jenjang pendidikan. Belajar merupakan kunci pokok dalam pendidikan, sebab tanpa belajar tidak akan ada pendidikan. Belajar sebagai suatu proses atau aktifitas dipengaruhi oleh banyak faktor yang meliputi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berada diluar individu seperti faktor keluarga, sekolah dan faktor masyarakat. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang ada didalam individu seperti faktor jasmani, faktor psikologis dan faktor kelelahan.

Cara belajar yang dilakukan oleh siswa dapat memberikan pengaruh pada keberhasilan siswa dalam belajar, siswa yang memiliki variasi dalam belajar dapat terhindar dari kejenuhan, misalnya siswa selalu mengulang materi pelajaran yang telah ia dapat, belajar tidak hanya dengan cara menghafal materi tetapi memahami materi secara mendalam dan memiliki pembagian waktu belajar dengan baik, sehingga belajar tidak dilakukan saat akan ulangan saja. Namun kenyataannya cara belajar yang sering dilakukan oleh siswa adalah menumpuk tugas dan pelajaran sampai terakhir, yakni saat ulangan atau waktu pengumpulan tugas sudah mendekati, sehingga mereka merasa diburu-buru waktu.

Selain itu, kejenuhan akan terjadi ketika siswa mendapatkan suasana yang tertekan dan mengharuskan ia selalu belajar, seperti saat akan menghadapi ujian atau ulangan yang mengharuskan ia mendapatkan nilai yang bagus, sehingga timbulah kecemasan. Kecemasan ini terjadi karena siswa dituntut untuk memenuhi standar atau patokan keberhasilan pada bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi serta siswa berada ditengah-tengah situasi kompetisi yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat, sehingga siswa mengalami kejenuhan belajar dan siswa kurang mengetahui hal apa yang harus dirubah dan diperbuat untuk menghilangkan kejenuhan tersebut.

Kompasiana 07 Januari 2014 menyatakan kejenuhan dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) seringkali terjadi, dikarenakan dalam proses belajar mengajarnya yang sangat monoton. Akibatnya anak didik akan merasa jenuh dalam proses pembelajaran tersebut. Sehingga menjadi hambatan tersendiri bagi seorang guru untuk mengalihkan kembali pada materi ajar. Maka, tak jarang guru pun dihinggapi rasa jenuh dan tidak senang dalam menyampaikan materi ajar. Seharusnya guru menyadari betul bahwa pelajaran bukan hanya kumpulan fakta semata, melainkan sekumpulan proses yang bisa diimplementasikan dalam kehidupan nyata.

Siswa yang mengalami kejenuhan yang berkepanjangan akan mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan dapat mempengaruhi motivasi dan prestasi siswa, hal ini dikarenakan selama kegiatan belajar informasi-informasi yang diperoleh tidak berbekas, sehingga siswa merasa apa yang

dilakukannya sia-sia dan membuat semangat siswa untuk belajar menurun. Alhasil kualitas olah pikir atau belajar siswa pun akan terganggu, sehingga akan menghambat prestasi belajarnya. Sebaiknya saat kegiatan belajar siswa merasa senang dan tidak dalam tekanan, maka motivasi belajarnya akan naik, misalnya siswa belajar dengan jam yang terlalu padat dan kurang memperhatikan keadaan fisik, padahal siswa membutuhkan waktu untuk istirahat atau bermain serta berkumpul bertukar pikiran dengan keluarga atau teman sebayanya, apabila hal tersebut tidak diperoleh maka dapat menyebabkan siswa merasa lelah, bosan, dan jenuh dengan kegiatan belajar mereka sehingga menyebabkan semangat siswa menurun.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan PTR, ANS, pada Selasa 17 Nopember 2015 di MA Ummatan Wasathon

mendapatkan data bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar saat mengikuti beberapa mata pelajaran, malas untuk berangkat sekolah karena lebih nyaman di rumah, malas untuk berfikir. Rasa jenuh yang mereka alami tersebut juga disebabkan oleh tuntutan siswa akan patokan nilai yang harus dicapai dan mengharuskan siswa menghafal pelajaran tersebut. Selain itu, kejenuhan itu terjadi karena kurang berminatnya siswa untuk mengikuti pelajaran tersebut, guru yang menerangkan kurang jelas, cara mengajar yang monoton atau metode ceramah dan kurangnya rasa humor didalam kelas.

Mereduksi kejenuhan belajar bukanlah perihal yang mudah. Hal ini harus ada kerjasama antara siswa itu sendiri dan guru untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan. Selain

guru mata pelajaran, guru pembimbing melalui layanan bimbingan dan konseling memiliki andil membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya.

Guru bimbingan konseling telah memberikan layanan bimbingan konseling terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar, namun hal tersebut belum terlaksana secara optimal. Dari beberapa fenomena yang terjadi pada siswa, maka menginspirasi peneliti untuk melakukan eksperimen tentang bentuk layanan bimbingan konseling yang tepat untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.

Layanan bimbingan konseling di sekolah dalam membantu mereduksi kejenuhan belajar siswa dengan memberikan pelayanan komprehensif baik individual maupun kelompok. Bimbingan dan konseling merupakan program yang disediakan sekolah untuk membantu mengoptimalkan perkembangan siswa.<sup>1</sup>

Upaya untuk membantu siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi diperlukan dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.<sup>2</sup> Pelaksanaan konseling secara kelompok biasanya dapat membantu siswa yang tengah mengalami kesulitan mengatasi kondisi stress yang timbul karena adanya tantangan kehidupan. Ketua kelompok membantu para

---

<sup>1</sup> Syaodih Nana, *Landasan Psikologi*, hlm. 234.

<sup>2</sup> Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Konseling*. (Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi, 1998), hlm. 111.

partisipan anggota kelompok untuk mengurangi dampak dari banyaknya kondisi stress yang dapat berpotensi memunculkan masalah kesehatan mental yang tidak diinginkan.<sup>3</sup>

Konseling kelompok berfokus pada eksplorasi dan sikap, solusi terhadap masalah-masalah yang mengganggu, sehingga siswa yang terlibat dapat memodifikasi keyakinan, serta perilaku mereka. Anggota konseling kelompok memiliki kesempatan untuk *sharing* atas pengalaman, pemikiran, dan perasaan pribadi mereka, serta mendapatkan dukungan, dorongan dan umpan balik yang ada kaitannya dengan masalah perilaku, keyakinan dan sikap mereka, sehingga para anggota dapat menemukan lebih banyak hal dalam dirinya dan menyadari bahwa mereka mempunyai lebih banyak pilihan daripada yang dipikirkan sebelumnya dalam hal perubahan perilaku dan sikap.<sup>4</sup>

Pelaksanaan konseling kelompok yang sesuai untuk membantu masalah siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi ialah menggunakan pendekatan realita. Terapi realita didasarkan pada “teori pilihan” yang dikemukakan oleh William Glasser, bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan universal manusia, dan bahwa manusia bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya.<sup>5</sup>

Konseling kelompok realita memiliki fungsi terapi yang dapat diwujudkan dalam kelompok kecil melalui pertukaran-pertukaran masalah

---

<sup>3</sup> Kathryn Gelrad dan David Geldard, *Menangani Anak dalam Kelompok*. Terj. Tony Setiawan, cet. ke- 1, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 29.

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 29-30.

<sup>5</sup> Palmer, Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, Terj. Haris H Setiadjudi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 525.

pribadi antar anggota kelompok. Selain itu siswa dapat memanfaatkan interaksi-interaksi yang terjadi untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai serta tujuan untuk belajar bersikap dan berperilaku yang baik, dan bersama-sama mencari pemecahan terbaik di dalam menangani permasalahannya.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah: Apakah konseling kelompok realita efektif mereduksi kejenuhan belajar siswa MA Ummatan Wasathon Imogiri?

#### C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini ialah mengetahui efektivitas konseling kelompok realita guna mereduksi kejenuhan belajar siswa MA Ummatan Wasathon Imogiri.

#### D. Kegunaan Penelitian

Menurut peneliti masalah ini penting untuk diteliti karena mempunyai beberapa kegunaan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, mendapatkan pemahaman tentang cara melakukan konseling kelompok realita guna mereduksi kejenuhan belajar siswa. Untuk memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Bagi siswa, bermanfaat bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar sehingga memiliki semangat belajar baru

3. Bagi sekolah, peneliti dapat membantu sekolah dalam mengembangkan layanan bimbingan konseling pada siswa yang mengalami masalah tentang kejenuhan belajar.

#### E. Kajian Pustaka

E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014 Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 Sma Negeri 2 Singaraja Ni Kdk Widari<sup>1</sup> , I Ketut Dharsana<sup>2</sup> , Kd. Suranata<sup>3</sup> 1,2,3 Jurusan Bimbingan Konseling, FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa yang tinggi dengan penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Subyek dalam penelitian ini siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 28 orang siswa.

Penelitian ini terdiri dari dua siklus dimana masing-masing siklus melalui tahap identifikasi, diagnosis, prognosis, konseling, evaluasi dan refleksi. Data primer dalam bentuk kuesioner dan buku harian yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja melalui pemberian layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual. Dari hasil data awal yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa 9 orang siswa mengalami kejenuhan belajar terkategori tinggi. Setelah pemberian layanan

pada siklus I siswa yang mengalami kejenuhan belajar dari kategori tinggi menjadi sedang berjumlah 4 orang siswa. Sehingga perlu untuk melanjutkan treatment ke siklus II. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar menurun dari kategori sedang menjadi rendah dan sangat rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kejenuhan siswa kelas X MIA 2 Singaraja.

Tesis BKI dari Failahsufah, S.Ag. UIN Suka Yogyakarta tahun 2014. “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen Pada Siswa MAN Yogyakarta III)”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa MAN Yogyakarta III. Hal tersebut dapat dilihat pada *out-put* perhitungan statistic *non parametris* uji wilcoxon dengan hasil  $0,028 < 0,05$  dan  $Z = -2,20^a$  artinya bahwa skor motivasi belajar mengalami peningkatan dari sebelum *treatment* dan sesudah *treatment*. Sementara itu pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dalam motivasi belajar, hal tersebut data dilihat pada *out put* perhitungan *statistic nonparametris* uji wilcoxon dengan hasil  $0,136 > 0,05$  dan  $Z = -1,490^a$ .

Skripsi oleh Nurlaila Kamilaini, mahasiswa S1 Bimbingan Konseling UAD, yang berjudul upaya mereduksi kejenuhan belajar melalui teknik problem solving pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Yogyakarta Tahun Ajaran 2010/2011. Desain penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang

dilakukan melalui 2 siklus. Teknik yang digunakan menggunakan pemecahan masalah dengan strategi diskusi kelompok, pemutaran film, pemberian leflet dan permainan. Subyek berjumlah 10 siswa yang duduk di kelas VIII. Instrumen yang digunakan adalah skala kejenuhan belajar. Teknik analisis data menggunakan uji T-Test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik problem solving dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa.

#### F. Sistematika Pembahasan

Bab I pendahuluan, merupakan pintu utama untuk memasuki kajian dari keseluruhan pembahasan yang mencakup latar belakang yang menguraikan pokok-pokok isi tesis, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian dan diakhiri dengan sistematika pembahasan. Bab II kajian teoritik, yang meliputi teori tentang kejenuhan belajar dan konseling kelompok realita.

Bab III metode penelitian yakni pemaparan tentang metode penelitian yang digunakan dalam menerapkan konseling kelompok realita untuk mereduksi kejenuhan belajar. Bab IV pembahasan, inti sari penelitian, yang berupa hasil temuan dari penelitian, sehingga akan dibahas secara mendalam tentang kejenuhan belajar, pengaruh konseling kelompok realita terhadap kejenuhan belajar siswa. Berbagai temuan ilmiah inilah yang akan menjadi kontribusi dari penelitian ini. Bab V penutup, bab ini merupakan bagian akhir dalam tesis ini yang berisi kesimpulan dan rekomendasi dari peneliti.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang menggunakan statistik non parametrik melalui bantuan SPSS for windows version 19.0. dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya konseling kelompok realita efektif digunakan untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa MA Ummatan Wasathon Imogiri. Hal ini dapat dilihat dari pengujian skor pre test dan post test yang mengalami penurunan. Ini membuktikan bahwa pereduksian yang terjadi berasal dari manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Adapun konseling kelompok realita yang digunakan dengan identifikasi penyebab permasalahan, penyelesaian permasalahan dengan konseling kelompok realita strategi WDEP dan ada evaluasi dan tindak lanjut serta materi tentang berani bermimpi, man jadda wa jadda, manajemen waktu dan tingkatkan ibadah. Dengan adanya materi dan teknik yang digunakan dalam konseling kelompok realita, sangat tepat untuk membantu siswa yang sedang mengalami permasalahan terutama permasalahan belajar dengan memberikan intervensi kepada konseli bagaimana dia bisa berfikir masa sekarang dan masa depan dengan mengabaikan masa lalunya. peneliti membantu konseli dengan intervensi penuh mengarahkan konseli menyusun keinginan dan kebutuhan dirinya, berkomitmen untuk merumuskan penyelesaian permasalahan untuk perubahan masa depan.

## B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian maka ada beberapa saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Siswa

Hendaknya bisa mengatur konsentrasi belajar dan semangat belajarnya sehingga terhindar dari kejenuhan belajar dan bisa menerapkan strategi WDEP dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu merencanakan kegiatan sehari-hari dengan baik dan bertanggung jawab.

### 2. Bagi Guru BK

Hendaknya guru BK menerapkan layanan konseling kelompok realita sebagai salah satu layanan untuk siswa dan layanan tindak lanjut jika diperlukan.

### 3. Bagi Sekolah

Kepala sekolah melaksanakan koordinasi dan pengembangan kolaborasi antara guru-guru mata pelajaran, wali kelas, guru BK, Waka kurikulum, Waka Kesiswaan untuk memperhatikan gejala yang menandakan kejenuhan belajar siswa. Sehingga jika terdeteksi seccara dini segera ada tindakan secara koordinatif dan kolaboratif antar komponen madrasah dan masalah segera teratasi.

### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya jika tertarik dengan permasalahan kejenuhan belajar disarankan untuk pengukuran relevansi angket dilakukan oleh para ahli yang terkait, agar relevansinya dapat diketahui.

- b. Hendaknya dilakukan dengan penelitian tindakan islami yang dilakukan beberapa siklus agar saat pelaksanaan penelitian pertama jika hasilnya belum optimal, tindakan untuk konseli bisa diperbaiki pada siklus berikutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu, *Psikologi Umum*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan*, Cet. Ke-2, Bandung: Rosdakarya, 2012.
- Freed N. Kerlinger, *Asas-asas Penelitian Behavioral*, Edisi ketiga, terj. Landung R. Simatupang, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- Geral, Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, terj. E. Koeswara, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.
- Gibson dan Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*
- Hajar Ibnu, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 1996.
- Hartinah, Siti, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Kathryn Gelrad dan David Geldard, *Menangani Anak dalam Kelompok*, Terj.
- Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Cet. Ke-2, Jakarta: Indeks, 2011.
- Kurnanto, M Edi, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Cet. Ke-6, Malang: UMM, 2006.
- Nana Syaodih, *Landasan Psikologi*.
- Natawidjaja, Rochman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, Bandung: Rizky Press, 2009.
- Palmer, Stephen *Konseling dan Psikoterapi*, Terj. Haris H Setiadjudi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1998.
- Prayitno dan Erman amti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 1999.

Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, Cet. Ke-1, terj. Yudi, Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2001.

Setiawan, Tony Cet. Ke-1, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.

Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*.Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.

Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*.Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.

Syamsuddin, Abin, *Psikologi Pendidikan*.Bandung: Rosda, 2004.

Wibowo, Edy Mungin *Wawasan Bimbingan Konseling*, Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2001.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Rianingsih  
Tempat/tgl. Lahir : Bantul, 09 November 1988  
Alamat Rumah : Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul  
Nama Ayah : Aladin  
Nama Ibu : Rochimah  
Nama Suami : Suparjo

### B. Riwayat Pendidikan

1. TK ABA Serut : Tahun Lulus 1995
2. SD Negeri Kowang : Tahun Lulus 2001
3. SMP Muhammadiyah Imogiri : Tahun Lulus 2014
4. SMA Negeri 1 Jetis : Tahun Lulus 2007
5. Universitas Ahmad Dahlan : Tahun Lulus 2011
6. Pasca Sarjana UIN Suka kalijaga : Tahun Masuk 2014

### C. Riwayat Pekerjaan

1. MA Ummatan Wasathon Imogiri (Sebagai Guru BK) : Tahun 2011-2015
2. SMP Unggulan Aisyiyah Bantul (Sebagai Guru BK) : Tahun 2012-2014