

**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS X SMK PGRI 1 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2022/2023.**

Anak Agung Ngurah Adhiputra<sup>a</sup>, Nyoman Rajeg Mulyawan<sup>b</sup>, Wihelmina Selviana Mon<sup>c</sup>,  
[ngurahadhiputrampd@gmail.com](mailto:ngurahadhiputrampd@gmail.com) [rajegmulyawan@gmail.com](mailto:rajegmulyawan@gmail.com)  
Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP  
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

**ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang bertujuan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas X SMK PGRI 1 Denpasar Tahun 2023, melalui konseling rational emotive behavior therapy dengan teknik relaksasi bisa mengurangi kejenuhan belajar siswa. Sesuai dengan tujuan penelitian tersebut, maka sebagai subjek penelitian adalah semua siswa kelas X TKR 1 Denpasar tahun 2023, yang terdiri dari 29 orang yang diobservasi pada bulan april 2023 dengan anak yang mempunyai masalah dengan belajarnya adalah 4 orang. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Dalam siklus I didapatkan hasil hasil penurunan kejenuhan belajar berada pada skor 119 sampai dengan 110 dengan nilai rata-rata secara berkelompok penurunan kejenuhan belajar sebesar 115,5 dan pada siklus II terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa berada pada skor sebesar 56 sampai dengan 52 dengan nilai rata-rata secara berkelompok mengalami penurunan kejenuhan belajar sebesar 53,15%. Berdasarkan dari hasil tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Relaksasi dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X SMK PGRI 1 Denpasar Tahun 2023. Dari hasil yang didapatkan diatas, diharapkan kepada instansi sekolah, khususnya para guru agar kejenuhan belajar siswa berkurang.

Kata-kata Kunci : Konseling rational Emotive Behavior Therapy, Teknik Relaksasi, Kejenuhan Belajar

## **Pendahuluan**

Berdasarkan hasil pengamatan di kelas gejala-gejala yang di alami oleh siswa kelas X SMK PGR I 1 D enpasar, terdapat siswa yang menunjukkan sering minta izin keluar kelas, menyuruh teman untuk mengerjakan tugas, menunda-nunda waktu mengumpulkan tugas. Tetapi disisi lain ada siswa yang tekun mengerjakan tugas pelajarannya. Perilaku-perliaku seperti itu dikenal dengan istilah kejenuhan. Menurut (R eber, 1988) kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Definisi tersebut mengandung indikator tidak mendatangkan hasil.

Muhibbin syah (2013: 180) secara harfiah jenuh dapat diartikan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi untuk memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut dengan jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut learning plateau.

Berdasarkan kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu tekanan yang menyerang seseorang saat sedang menjalani proses belajar mengajar baik dalam bentuk fisik dan psikis, juga merupakan suatu keadaan dan kondisi dimana seseorang mengalami rasa padat, bosan atau kejenuhan belajar juga dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dilakukan secara terus menerus

untuk mencapai hasil maksimal tapi sama sekali tidak mendatangkan hasil yang sesuai harapan.

Adapun aspek-aspek dari kejenuhan belajar yaitu a). keletihan pada pikiran berasal dari ketegangan yang berlebihan. anak yang memiliki keletihan pikirans ering menunjukkan beberapa gejala seperti : ada yang tidak bersedia mengerjakan tugas(PR ), tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, dan cepat lupa dengan pelajaran.

b). keletihan emosional merupakan sindrom yang paling utama terjadi. ketika individu merasa keletihan, individu akan merasa lelah yang berlebihan baik secara emosional dan fisik. Keletihan ini merupakan reaksi pertama dari stres karena tuntutan pelajaran. Dimana aspek keletihan ini terdiri dari keletihan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putusasa, suka marah, tertekan, gelisah, apatisa terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan dan perasaan tidak ingin menolong. (c) tidak mendatangkan hasil, individu yang mengalami kejenuhan dalam waktu tertentu akan menyebabkan hasil belajar yang dicapai tidak akan maksimal. Kemajuan belajar akan berjalan ditemapt tidak terdapat kemajuan didalam belajar. Begitu juga dengan prestasinya semakin menurun. Kejenuhan dalam belajar berdampak pada kognitif, emosi dan psikomotorik karena dari pikiran siswa yang irasional dapat mempengaruhi kognitif siswa

dalam belajar dan juga berdampak pada emosi yang tidak stabil saat belajar. Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar menurut Noer Fikri (2019: 85) yaitu, (a) karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri, (b) karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilann bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi, (c) karea siswa berada di situasi kompetitif yang ketat dan lebih banyak bekerja intelek yang berat, (d) karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya bersasarkan ketentuan-ketentuan yang ia buat sendiri.

Konseling R ational Emotive Behavior Therapy (REBT), memandang bahwa manusia yang berpengaruh di masa lampau memiliki andil untuk pembentukan kehidupan dimasa sekarang. R asional emotive behavior therapy menyodorkan gejala-gejala yang menantang irasional individu, sehingga pada akhirnya individu bisa berpikir rasional dalam menyelesaikan tantangan tersebut. pandangan rational emotive behavior therapy terhadap manusia. M enurut komalasari (2001: 202) pendekatan rational emotive behavior therapy memandang manusia sebagai individu yang di dominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. K eberfungsian individu secara

psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Secara khusus pendekatan konseling rational emotive behavior therapy berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut ; (a) individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional, (b) pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orangtua dan budayanya, (c) manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional, (d) gangguan emosioanl yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus dan persepsi serta siakp terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri, (e) individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan solusinya, (f) pikiran dan perasaan yang negatif dan menusuk diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan normal.

M enurut K omalasari (2011: 220) teknik-teknik dalam konseling rational emotive behavior therapy dikatgorikan menjadi tiga kelompok yaitu teknik kognitif, teknik imageri, dan teknik behavioral. Teknik kognitif terdiri dari (a) dispute kognitif, (b) analisa rasional, (c) dispute standard, (d) skala katastrofi. Teknik imageri terdiri dari (a) dispute imajinasi, (b) kartu kontrol emosional, (c) proyeksi waktu, (d) teknik melebih-lebihkan. Teknik behavioral terdiri dari (a) dispute

kognitif, (b) bermain peran, (c) peran rasional, (d) pengalaman langsung, € menyerang rasa malu. Adapun tujuan utama dari konseling rational emotive behavior therapy adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Rational emotive behavior therapy membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku merusak diri. Secara umum rational emotive behavior therapy mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Langkah-langkah konseling rational emotive behavior therapy adalah bekerja sama dengan konseli, melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi dengan tujuan mulai mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah, mempersiapkan konseli untuk terapi, mengimplementasikan program penanganan. Peran dan fungsi konselor dalam rational emotive behavior therapy adalah (a) aktif direktif, (b) mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung, (c) secara terus menerus menyerang pemikiran irasional konseli, (bersifat didaktif. Keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor dalam menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy adalah empati, menghargai, ketulusan, kekongkritan, konfrontasi.

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan

konstraksi terhadap perpindahan serabut otot. Menurut Beech, dkk (2016:25) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, relaksasi dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya. Mempermudah individu mengontrol diri dan menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Sedangkan menurut Gunarsa, S (2011:207) relaksasi adalah keadaan bila mana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni misalnya tegang dan bergelora. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh.

Manfaat relaksasi adalah dapat membawa sejumlah manfaat kesehatan fisik. Relaksasi juga telah ditunjukkan untuk memperbaiki kondisi kesehatan tertentu. Menurut Kusumawati, Z.E & Cristiana, E. (2014:3) manfaat dari penggunaan relaksasi yaitu membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengruangi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala dan

insomnia, mengurangi kelelahan, aktifitas mental dan latihan fisik yang tertunda membantu tidur nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

### Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TK R 1 SMK PGR I 1 D enpasar berjumlah 29 orang siswa. dalam penelitian ini subjek yang diteliti hanya siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. D iterapkan dikelas X TK R

1 sebagai subjek penelitian ini karena dari hasil pengamatan dikelas tersebut terdapat beberapa siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Terlihat juga dari hasil kuesioner yang disebar diawal kegiatan dan hasil observasi. Siswa yang seing minta izin keluar ruangan kelas, menyuruh teman untuk mengerjakan tugas, menunda-nunda waktu mengumpulkan tugas. Tapi disisi lain ada siswa yang memperhatikan dengan tugas pelajarannya. Dari 29 siswa yang ada, siswa yang memiliki kejenuhan belajar ada 4 orang, maka dari itu dalam penelitian ini pelaksanaan konseling rational emotive behavior therapy dengan teknik relaksasi hanya diberikan kepada 4 orang siswa yang memiliki kejenuhan belajar. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) yang dimaksud dengan variabel bebas(X) dalam penelitian ini adalah konseling rational emotive behavior therapy dengan teknik relaksasi, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah kejenuhan belajar. Jenis penelitian ini adalah

penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Adapun teknik analisis data dalam penelitian adalah menggunakan analisis data

Deskriptif.

### Hasil dan Pembahasan

Untuk memperoleh data tentang siswa yang memiliki kejenuhan belajar, langkah pertama adalah melakukan observasi dan dilanjutkan menyebarkan kuesioner dikelas X TK R 1 SMK PGR I 1 D enpasar. D ari hasil penyebaran kuesioner maka terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar sebanyak 4 orang. selanjutnya dari hasil penyebaran kuesioner siswa teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar tinggi ditunjukkan dengan perilaku tidak konsentrasi pada saat mengikuti pelajaran, tidak mendapatkan nilai memuaskan saat mengikuti ulangan, susah menangkap inti dari pelajaran yang disampaikan, sering minta izin keluar ruangan kelas. D ari hasil data awal empat siswa yang mengalami kejenuhan belajar hasil observasi yang memiliki permasalahan dalam belajarnya dengan tingkat pencapaian skor berkisar dari 147, 25 dengan rata- rata 83,64% Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa sangat tinggi. Lalu dilanjutkan siklus I.

Siklus I dapat dilakukan selama empat kali pertemuan, K emudian pelaksanaan tindakan pertama siklus I akan dilakukan beberapa tahap, dari setiap tahap tersebut memiliki tujuan masing-masing yaitu mulai dari tahap awal, tahap tengah, tahap akhir. (1) tahap awal dilakukan untuk

menciptakan hubungan baik dengan siswa serta memperhatikan lingkungan siswa yang bermasalah,

(2) tahap tengah dilakukan untuk mengidentifikasi siswa mengenai permasalahan kejenuhan belajar dari masing-masing siswa, (3) tahap akhir dilakukan untuk mengevaluasi kemajuan dari siswa yang bermasalah, serta melihat apakah ada perubahan dan penurunan dari masalah yang mereka alami yaitu kejenuhan belajar. Pencapaian hasil pada siklus satu dilihat dari nilai skor 115,5 dengan rata-rata 65, 99% dan terjadi penurunan persentase kejenuhan belajar berkisar 17, 64% hal ini mendandakan kejenuhan belajar masih kategori cukup. Siklus II dapat dilakukan selama 3 kali

pertemuan. Dalam pelaksanaan tindakan ini akan dilakukan beberapa tahap. Dari setiap tahap tersebut memiliki tujuan masing-masing yaitu mulai dari tahap awal, tahap tengah, tahap akhir. (1) tahap awal dilakukan untuk membangun hubungan yang lebih akrab lagi, serta memperhatikan lingkungan yang nyaman agar siswa lebih fokus dalam pencapaian tujuannya yaitu mengurangi kejenuhan belajar, (2) tahap tengah dilakukan untuk mengidentifikasi siswa mengenai permasalahan kejenuhan belajar dari masing-masing siswa, (3) tahap akhir dilakukan untuk mengevaluasi kemajuan dari siswa yang bermasalah, serta melihat apakah ada perubahan dan penurunan dari masalah yang mereka alami yaitu kejenuhan belajar. Pencapaian hasil pada siklus II dilihat dari nilai skor 54 dengan rata-rata 30,85% dan terjadi penurunan persentase

kejenuhan belajar berkisar 35,25% hal ini mendandakan kejenuhan belajar rendah.

### Pembahasan

SMK PGRI 1 Denpasar tahun pelajaran 2023 yang berada di Seroja, yang merupakan salah satu sekolah yang dikenal dengan tingkat kedisiplinan yang tinggi. Dari hasil observasi dan pengamatan selama kegiatan pengenalan lapangan persekolahan II (PLP II) berlangsung di dukung juga dengan catatan buku BK di sekolah tersebut masih banyak ditemukan siswa yang mengalami kejenuhan belajar khususnya pada siswa kelas X TKR 1 SMK PGRI 1 Denpasar dengan gejala-gejala yang nampak tersebut seperti : a) ada yang menyuruh teman untuk mengerjakan tugas, b) menunda waktu mengerjakan tugas, c) ada yang menunggu waktu kumpul baru mengerjakan tugas, 4) ada yang sering minta izin untuk keluar ruangan kelas. Siswa yang bermasalah dalam belajarnya dikarenakan memiliki pemikiran irasional, sehingga diperlukan penanganan untuk membuat setiap siswa merubah pemikirannya tersebut.

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy adalah pendekatan yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau

konsekuensi dari kejenuhan belajar. Dalam konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) terdapat teknik termasuk salah satunya adalah teknik relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, relaksasi dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya. Mempermudah individu mengontrol diri dan menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Dengan teknik ini siswa didorong dan dimodifikasi aspek kejenuhan belajarnya dengan cara berpikir rasional dan logis, sehingga siswa dapat berpikir dan berperilaku sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Teknik relaksasi dapat digunakan untuk meminimalisasi kejenuhan belajar siswa. karena melalui relaksasi bisa memberikan kelonggaran kepada siswa disela-sela waktu istirahat pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, agar tidak terjadi bosan serta jenuh sehingga mengakibatkan kejenuhan belajar. Siswa yang memiliki kejenuhan belajar pastinya memiliki pikiran irasional yang menganggap bahwa belajar itu tidak penting atau belajar itu tidak membuahkan hasil. Oleh karena itu konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik relaksasi digunakan untuk mengubah cara berpikir siswa yang irasional (tidak logis)

tersebut menjadi rasional (logis) sehingga siswa dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar.

Hasil penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* diharapkan mampu membawa jalan pemikiran siswa yang rasional atau logis, seperti kejenuhan belajar itu tidak baik atau berdampak untuk masa depan karena kejenuhan belajar tidak akan mendapatkan prestasi yang baik sehingga motivasi siswa terhadap proses merubah perilaku kejenuhan belajar menjadi rendah. (berkurang)

Peran konselor dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling yaitu mengkonfrontasikan pikiran irasional konseli secara langsung serta menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli supaya berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri, secara terus menerus menyerang pemikiran konseli, mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi. Selain itu, secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling.

### **Penutup**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil-hasil penelitian dapat disimpulkan Jenis kejenuhan belajar yang terjadi di kelas X TK R 1 SMK PGRI 1

Depasar Tahun 2023 adalah a) menunda-nunda waktu mengerjakan tugas, menyuruh teman untuk mengerjakan tugas, sering minta izin keluar ruangan kelas

Pada tindakan siklus pertama secara individu terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa berkisar 28,02% sampai dengan 15% dan jika berkelompok terlihat mengalami penurunan rata-rata 21,23%. Kemudian pada tindakan siklus kedua secara individu mengalami penurunan 56,3% sampai dengan 50% jika berkelompok terlihat mengalami penurunan rata-rata 53,15%.

Berdasarkan atas data tersebut, dapat disimpulkan bahwa Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Relaksasi dapat meminimalisasi yang secara signifikan tentang kejenuhan belajar siswa kelas X TKR SMK PGRI 1 Denpasar Tahun 2023.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, diajukan beberapa saran tindak

(1) Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi guru sebagai bahan kajian dalam memberikan layanan, (2) Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam pembahasan pemberian layanan konseling, (3) Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam belajarnya, (4) Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan keterampilan cara meminimalisasi kejenuhan belajar pada siswa melalui konseling rational emotive behavior therapy (REBT).

#### Daftar Pustaka

Syah Muhibbin, 2005. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, Jakarta : PT Remaja Rosdakarya Offset.

\_\_\_\_\_. 2015. Psikologi Pendidikan, Jakarta : PT Remaja Grafindo Persada

- Ningsih, F. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Yogyakarta. Skripsi. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UIN.
- Gantina Komalasari, 2018. Teori dan Teknik Konseling, Jakarta : Permata Puri Media.
- Lubis, Namora Lumongga. 2013 Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

