

## Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotif Therapy Pada Siswa SMK

Steffani Fabela Ardiyanti<sup>1</sup>, Edris Zamroni<sup>2</sup>, Masturi<sup>3</sup>, Arista Kiswanto<sup>4</sup>

Universitas Muria Kudus<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: [steffanifabela21@gmail.com](mailto:steffanifabela21@gmail.com)<sup>1</sup>,  
[arista.kiswanto@umk.ac.id](mailto:arista.kiswanto@umk.ac.id)<sup>4</sup>

[edris.zamroni@umk.ac.id](mailto:edris.zamroni@umk.ac.id)<sup>2</sup>,

[masturi@umk.ac.id](mailto:masturi@umk.ac.id)<sup>3</sup>,

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima: 11 September 2021

Revisi: 12 Desember 2021

Disetujui: 27 Desember 2021

Dipublikasikan: 31 Desember 2021

#### Keyword

Kejenuhan Belajar

Konseling RET

Siswa SMK

### Abstract

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Mendiskripsikan faktor penyebab kejenuhan pembelajaran daring pada siswa kelas XI Jasa Boga 4 tahun pelajaran 2020/2021. 2) Membantu mengatasi kejenuhan pembelajaran daring pada kelas XI Jasa Boga 4 SMK Negeri 3 Pati Tahun Pembelajaran 2020/2021 melalui konseling Rational Emotif Therapy. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang telah dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu WAK dan NKN siswa yang mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring di SMK Negeri 3 Pati Tahun Ajaran 2020/2021. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan peneliti ialah wawancara, observasi dan dokumentasi sehingga konselor bisa memperoleh data yang akurat penyebab siswa mengalami kejenuhan pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli diberikan Konseling Rational Emotif Therapy konselor dapat mengetahui penyebabnya. Konseli yang mengalami kejenuhan pembelajaran daring karena menunda-nunda tugas dan berpikir bahwa percuma mengerjakan tugas kalau tidak bisa memahami materinya sehingga membuat konseli tertinggal banyak materi pelajaran dan berdampak buruk terhadap nilai siswa. Untuk membantu konseli dalam kejenuhan pembelajaran daring maka konselor menerapkan konseling Rational Emotif Therapy. Yang diharapkan dapat tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, dan berpikir secara logis yaitu berpikir lebih baik mengerjakan tugas supaya tugasnya tidak menumpuk dan siswa tidak lagi tertinggal banyak materi pembelajaran.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA

### Pendahuluan

Belajar merupakan suatu proses yang tidak nampak, namun yang nampak hanyalah hasil proses. Oleh karena itu dalam belajar harus ada masukan, yaitu yang akan diproses tersebut. Apabila dalam proses memasukkan informasi berjalan dengan lancar, tentunya hasil yang akan dicapai juga maksimal. Oleh karena itu, guru harus bisa mengelola proses belajar di kelas dengan menerapkan strategi pembelajaran.

Metode termasuk salah satu faktor terpenting dalam proses pembelajaran yang dijadikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran adalah cara yang ditempuh dalam proses pembelajaran sehingga diperoleh hasil yang optimal (Sugihartono: 81). Namun dalam pelaksanaannya pembelajaran tidak pernah luput dari dampak negatif salah satunya yaitu kesulitan untuk belajar yang menimbulkan munculnya kejenuhan dalam diri siswa. Ketika siswa mengalami kesulitan dalam belajar siswa akan merasakan jenuh dalam belajar.

Ketika pembelajaran dilakukan di sekolah siswa juga dapat mengalami kejenuhan dalam belajar, hal ini dapat terjadi jika strategi pembelajaran yang diberikan oleh guru mapel kurang tepat,



siswa kurang menyukai mata pelajaran, siswa susah menangkap materi pembelajaran. Namun siswa harus mampu mengatasi kejenuhan belajarnya untuk meraih prestasi dan juga mendapatkan nilai yang memuaskan. Karena Saat ini masa pandemi pembelajaran dilakukan secara daring, untuk itu siswa harus mampu melawan rasa jenuh itu dengan berbagai caranya yang positif.

Kejenuhan dalam pembelajaran merupakan suatu sikap yang kadang muncul dalam diri siswa. Untuk itu perlu adanya pengatasan yang berkaitan dengan kejenuhan belajar yang telah dialaminya demi masa depannya. Upaya mengatasi kejenuhan belajar merupakan salah satu upaya yang diawali dengan niat yang baik. Jika memang upaya tersebut bisa diatasi maka hasil belajar yang diperoleh oleh siswa pasti akan membuahkan hasil yang maksimal karena tidak ada gangguan dalam dirinya. Entah karena mengalami kejenuhan, kecemasan maupun hal menyimpang yang lainnya.

Dalam mewujudkan hal tersebut, saat ini proses belajar daring merupakan salah satu cara yang aman digunakan untuk belajar, karena terdapat suatu wabah penyakit yang begitu serius yaitu covid19. Untuk itu dilakukannya belajar secara daring (dalam jaringan) sehingga siswa-siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Menurut pendapat Slameto (2010: 2), bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari suatu pengamatannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat Slameto (2010: 44), bahwa seseorang dikatakan telah belajar apabila ia dapat melakukan sesuatu yang sebelumnya tidak dapat dilakukannya. Melalui belajar ini, diharapkan siswa akan mampu memperoleh hasil belajar yang optimal, sehingga prestasi belajarnya juga akan meningkat. Akan tetapi, dalam proses belajar ada juga yang belum memenuhi apa yang diharapkan dan ada juga yang sudah sesuai dengan yang diharapkan. Hal tersebut disebabkan karena daya serap siswa berbeda-beda dan ada juga yang merasa jenuh dalam mengikuti kegiatan belajar secara daring.

Apalagi di desa seperti ini siswa mengalami susah untuk mendapatkan signal dan terkadang juga ada siswa yang tidak bisa membeli kuota untuk belajar, atau bahkan siswa kurang paham jika di jelaskan melalui daring (dalam jaringan). Untuk itu dalam proses kegiatan belajar mengajar ini ada siswa yang merasa kurang terpenuhi dalam memperoleh pembelajaran masih ada siswa yang merasa kurang terpenuhi dalam memperoleh materi yang baik. Salah satu faktor penyebabnya adalah kejenuhan dalam belajar belajar.

Faktor kejenuhan dapat menghambat siswa dalam memperoleh suatu pendidikan baik di kelas maupun secara daring. Untuk itu siswa tidak mampu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan prestasi dalam belajarnya. Kejenuhan belajar juga dapat timbul dari faktor internal (dari dalam diri) maupun faktor eksternal (dari luar diri siswa).

Secara harfiah, jenuh artinya padat atau penuh sehingga tidak lagi mampu memuat apa pun. Selain itu, arti dari jenuh juga dapat berarti jenuh atau bosan. Dalam proses belajar anak, disamping siswa sering mengalami kelupaan terhadap materi yang dipelajarinya, terkadang siswa juga mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut dengan jenuh belajar. Peristiwa jenuh ini jika dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar dapat menjadikan siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya. Sedangkan arti dari kejenuhan merupakan suatu kondisi mental dimana seseorang merasa bahwa dia dihindangi kebosanan yang amat sangat dalam melakukan tugas rutin yang sudah lama dilakukannya. Biasanya jika siswa sering mengalami kejenuhan dalam belajar.

*Ardianti, dkk (Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring.....)*

Menurut Syah (2012: 181) menyatakan bahwa arti dari kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan oleh siswa untuk belajar, namun tidak mendatangkan hasil atau sia-sia. Apalagi dalam proses belajar siswa mengalami kejenuhan dalam belajar maka hal ini akan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Jadi kejenuhan merupakan salah satu faktor penting dan juga dapat menunjang prestasi belajar siswa.

Dalam upaya peningkatan prestasi belajar siswa, diharapkan siswa mampu meningkatkan motivasi dalam belajarnya dan senantiasa merasa senang ketika sedang belajar, baik di dalam kelas maupun dilakukan secara daring (dalam jaringan). Hal ini juga dapat berpengaruh dalam diri siswa dalam memperoleh materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru.

Sedangkan menurut pendapat Sun (2011: 13), menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah ketidakseimbangan antara otak kanan dengan otak kiri dalam proses belajar. Dan kita juga cenderung lebih dominan menggunakan otak kiri jika dalam berpikir seperti contohnya untuk menghitung.

Arti dari kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental dimana seorang pelajar atau mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat dalam melakukan aktifitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menjadi menurun. Siswa yang mengalami kejenuhan alam belajar merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar juga merasa bahwa sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam mempelajari pengalaman atau hal baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat atau bahkan tidak ada perkembangan.

Dalam pembelajaran secara daring ini tampaknya para pelajar sudah mulai merasakan jenuh. Dimana siswa terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya. Bermain dan bercanda gurau dengan teman-temannya serta bertatap muka dengan guru yang lainnya. Sehingga dengan adanya pembelajaran dengan jarak jauh bisa membuat para siswa perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka juga perlu menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar mereka. Jika anak sudah mengalami kejenuhan saat belajar anak akan sulit untuk berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran.

Dampak dari kejenuhan belajar daring oleh siswa yaitu siswa menjadi tidak berprestasi, daya serap belajar siswa kurang, siswa ketinggalan pelajaran oleh teman-teman yang lainnya, siswa juga berperilaku negatif. Hal ini dapat diketahui ketika peneliti melakukan wawancara saat melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan 2 di SMK Negeri 3 Pati terhadap beberapa siswa yakni, responden pertama bahwa siswa kurang suka terhadap pembelajaran daring karena tidak bisa bertatap muka secara langsung dengan guru. Sehingga timbul rasa jenuh ketika guru memberikan tugas secara daring tanpa dijelaskan secara langsung. Hal ini juga seakan memaksa siswa untuk dapat memahai materi dengan sendirinya.

Banyaknya tugas disertai materi tanpa penjelasan secara langsung membuat siswa menjadi jenuh dan malas dalam belajar. Responden kedua mengatakan demikian bahwasanya pelaksanaan pembelajaran daring cenderung monoton menggunakan aplikasi yang terbatas sehingga menyebabkan rasa malas dalam mengikuti pembelajaran. Apalagi tugas dan materi yang terlalu banyak namun minim penjelasan serta penguatan dari guru menyebabkan kejenuhan belajar belajar daring. Hal ini dapat terjadi karena pembelajaran daring dalam waktu yang cukup lama, media, serta metode atau strategi belajar yang digunakan guru cenderung monoton yang berdampak pada ketidakpahaman terhadap materi yang diberikan.

*Ardianti, dkk (Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring.....)*

Sama halnya dengan responden ketiga mengatakan bahwa ketika siswa melakukan pembelajaran secara daring siswa merasa sangat bosan, malas dan jenuh karena kondisi siswa yang tinggal di pelosok desa mengakibatkan siswa mengalami kesusahan dalam jaringan internet dan siswa juga dalam keadaan sosial yang lemah sehingga siswa susah jika harus membeli kuota belajar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa yang bersangkutan pada tanggal 12 sampai 19 Oktober 2020 pada siswa kelas XI Jasa Boga 4 SMK N 3 Pati diperoleh data-data tentang siswa yang mengalami jenuh melakukan pembelajaran daring di keadaan seperti ini yaitu di masa pandemi Covid-19. Siswa yang mengalami kejenuhan pembelajaran daring ada 2 yakni NV dan WDA. Melalui wawancara dengan siswa yang mengalami kejenuhan pembelajaran daring diketahui bahwa siswa semula mengikuti pelajaran secara luar jaringan, karena kondisi seperti ini yaitu sedang musim covid-19 jadi tidak memungkinkan jika siswa harus belajar secara luar jaringan, sehingga pihak pendidik dan peserta didik sepakat untuk belajar secara daring. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar daring ini disebabkan karena tidak adanya interaksi langsung dengan teman sekolah, sehingga anak tidak bisa bercanda gurau dengan temannya baik di kelas maupun di halaman sekolah. Siswa juga tidak bisa melakukan aktifitas njakan-njakan bareng di kantin sekolah.

Ternyata selama kegiatan pembelajaran secara daring proses konseling yang dilakukan BK sekolah juga kurang begitu maksimal. Sehingga siswa kekurangan motivasi mengikuti proses pembelajaran. Ini tentu menjadi problem yang akan terus tumbuh jika tidak segera ditangani. Maka dari itu peneliti mencoba menawarkan solusi dengan melaksanakan model konseling individu *Rational Emotif Therapy* dengan teknik *Assertive Training* kepada beberapa siswa sebagai sampel uji coba.

Selain itu pemberian layanan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotif Therapy* dengan teknik *Assertive Training* juga merupakan wujud usaha untuk melakukan perbaikan emosional siswa yang sedang mengalami kejenuhan saat belajar daring. Diharap dengan layanan konseling individu melalui pendekatan dan teknik tersebut di atas mampu meningkatkan semangat siswa kelas XI Jasa Boga 4 SMK Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2020/2021 dalam mengikuti pembelajaran daring.

Alasan peneliti memilih konseling individu pendekatan *Rational Emotif Therapy* dengan Teknik *Assertive Training*, sebagai upaya dalam mengatasi masalah kejenuhan pembelajaran secara daring yang dialami siswa Kelas XI Jasa Boga 4 SMK Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2020/2021. Tujuannya mampu membantu memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan klien yang irasional menjadi pandangan yang rasional. Dengan demikian klien dapat mengembangkan dirinya ke arah yang lebih baik dan meningkatkan sel-actualizationnya seoptimal mungkin. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul "Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Melalui Pendekatan Konseling *Rational Emotif Therapy* dengan Teknik *Assertive Training* Pada Siswa SMK Negeri 3 Pati".

## Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 3 Pati yang beralamat di Jl. Kol. Sunandar No.108, Ngagul, Winong, Kec. Pati, Kabupaten Pati, Provinsi Jawa Tengah. Lebih tepatnya berada di jalur Pati – Tlogowungu. Dari arah selatan terletak setelah pertigaan pertigaan RS Mitra Bangsa, sebelum Stadion Joyo Kusumo Pati, gedung sekolah terletak di sebelah kanan jalan raya. Kanan kiri sekolah

merupakan area pertokoan. Alasan penulis melakukan penelitian di sekolah tersebut, karena sudah mengetahui berbagai permasalahan yang dialami siswa. Hal itu ditemukan pada saat melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II dari bulan September sampai Desember 2020. Sehingga penulis tertarik untuk mendalami hal itu. Adapun waktu penelitian dimulai pada bulan September 2020 dan ditarget selesai pada bulan Maret 2021. Terhitung selama tujuh bulan, dari pengajuan judul sampai penyusunan laporan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2017) Metode penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi. Metode penelitian kualitatif juga sering disebut metode penelitian naturalistic karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting). Disebut metode kualitatif karena digunakan untuk memperoleh data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. Makna merupakan data yang sebenarnya, data yang pasti merupakan sebuah nilai dibalik data yang tampak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Sebab bagi peneliti kualitatif fenomena dapat dipahami dengan baik kalau ada interaksi dengan subjek melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Selain itu untuk menambah data peneliti juga menggunakan analisis dokumen-dokumen yang ada.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pelaksanaan Penelitian

Berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan dan hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti, maka perlu dikaji kembali melalui pembahasan peneliti. Pada penelitian yang berjudul mengatasi kejenuhan pembelajaran daring melalui konseling *Rational Emotif Therapy* pada siswa SMK Negeri 3 Pati peneliti perlu membahas faktor penyebab kejenuhan pembelajaran dan penanganannya.

#### A. Pembahasan Konseli I (WAK)

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dapat disimpulkan bahwa WAK mengalami masalah kejenuhan pembelajaran daring. Dari hasil konseling yang telah dilakukan peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 28 April 2021, 03 Mei 2021, dan 20 Mei 2021 diperoleh data bahwa WAK mengalami kejenuhan pembelajaran daring dengan menunjukkan bahwa WAK tidak mengumpulkan banyak tugas, jika mengumpulkan tugas pun WAK seringkali terlambat dalam waktu pengumpulan, WAK tertinggal banyak mata pelajaran sehingga membuat WAK kesulitan dengan pembelajaran daring dan WAK juga kesulitan mengerjakan tugas dikarenakan kesulitan memahami materi pembelajaran daring, jika WAK sudah kesulitan mengerjakan tugas maka tugas nya tidak dikerjakan dan akibatnya tugasnya menumpuk sangat banyak, sehingga WAK berpikir bahwa tugas yang banyak membuatnya semangat ketika akan melakukan pembelajaran atau akan menyelesaikan tugasnya.

Hal tersebut merupakan pemikiran yang salah yang selama ini mengganggu konsentrasi belajar WAK. Pemikiran tersebut mengacu terhadap pemikiran irasional atau berpikir secara keliru yang sebaiknya diubah ke pemikiran yang rasional. Maka dari itu dalam penelitian ini peneliti memberikan konseling *Rational Emotive Therapy* agar WAK dapat mampu mengatasi masalah kejenuhan dalam pembelajaran daring yang dialaminya.

Dari hasil penelitian yang di paparkan terhadap konseli WAK dapat dijelaskan bahwa faktor yang menyebabkan konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring yaitu disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal antara lain sebagai berikut:

#### 1. Faktor Internal

Faktor yang menyebabkan konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring yaitu WAK merasa malas dan jenuh dalam memahami materi pembelajaran yang disampaikan secara daring yang mengakibatkan WAK kesulitan memahami materi dan banyak tugas yang belum dikumpulkan. Dan WAK juga berpikir bahwa tugasnya biar menumpuk/banyak dulu nanti juga saya akan lebih semangat dalam mengerjakan.

#### 2. Faktor Eksternal

Sedangkan faktor eksternal yaitu kurangnya perhatian atau kasih sayang yang utuh dari kedua orangtuanya karena ketika WAK usia 6 tahun sudah ditinggal kedua orangtuanya kerja di Luar negeri. Faktor eksternal yang kedua yaitu faktor lingkungan sekolah atau metode pembelajaran dari pihak sekolah yang membuat WAK sering merasa jenuh dalam melakukan pembelajaran daring. WAK tertinggal banyak mata pelajaran sehingga WAK tidak mampu mengikuti yang membuat konseli kesulitan memahami materi pembelajaran secara daring.

Berdasarkan uraian di atas, kejenuhan pembelajaran daring yang ditunjukkan oleh WAK sesuai dengan pendapat Syah (2012:145) faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan pembelajaran siswa dapat kita bedakan menjadi tiga faktor yaitu:

##### 1. Faktor dari dalam diri anak (internal)

- a. Anak mengalami kebosanan dan malas dalam melakukan pembelajaran, dan anak juga mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran daring.
- b. Anak kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar secara daring dan dengan mengerjakan tugas, sedangkan anak kurang memahami materi yang disampaikan secara daring.

##### 2. Faktor yang berasal dari orangtua, terutama yang berkaitan dengan interaksi antara orangtua dengan anak. Anak yang kurang perhatian orangtua karena sejak usia 6 tahun sudah ditinggal mencari nafkah sehingga memicu kecemasan dan kurangnya perhatian anak.

##### 3. Faktor pendekatan siswa

Saat ini siswa merasa kesulitan melakukan pembelajaran secara daring karena dengan metode yang digunakan, dan siswa merasa jenuh.

Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Menik Entika Sari (2014) penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mengatasi sifat *Abasement* pada siswa kelas XI SMK Wisudha Karya Kudus tahun ajaran 2013/2014. Berdasarkan analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan konseling *Rational Emotif Therapy* untuk mengatasi kejenuhan.

Setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotif Therapy* sebanyak tiga kali dengan melakukan perubahan cara berpikir yang tidak rasional menjadi pemikiran yang rasional antara peneliti dan konseli WAK. Konseli WAK yang awalnya mengalami kejenuhan dalam melakukan pembelajaran daring kini sudah mampu mengkondisikan dirinya untuk tidak lagi jenuh dalam melakukan pembelajaran daring, hal ini terbukti dengan awal pertemuan konseli tidak mengumpulkan tugas, dan kini tugas yang semula menumpuk bisa teratasi oleh konseli WAK.

Perubahan yang ditunjukkan WAK yaitu mampu mengumpulkan tugas yang menumpuk, tidak lagi merasa jenuh dengan pembelajaran daring, semangat yang tinggi dalam mengerjakan tugas, mampu memahami materi secara daring. Hal ini terbukti bahwa WAK sudah mampu mengentaskan masalah yaitu kejenuhan dalam pembelajaran daring.

Ketika proses konseling ketiga akan selesai peneliti juga mencoba bertanya kepada konseli apa yang didapatkan selama proses konseling, dan konseli menjawab merasa senang karena WAK mampu mengatasi kejenuhan dalam melakukan pembelajaran daring dan WAK juga senang bisa mengumpulkan tugasnya yang sangat menumpuk sehingga WAK berkomitmen untuk terus menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Setelah selesai proses konseling pertama sampai ketiga peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling *Rational Emotif Therapy* mampu mengatasi kejenuhan pembelajaran secara daring yang dialami WAK sehingga WAK akan berusaha lebih baik lagi kedepannya. Pada konseling *Rational Emotif Therapy* motivasi yang diberikan peneliti terhadap konseli sangat mempengaruhi perubahan cara berpikir WAK yang awalnya berpikir bahwa lebih baik tugasnya dikerjakan kalau sudah menumpuk atau mendapatkan tugas banyak saja jadi lebih semangat, namun setelah diberikan konseling *Rational Emotif Therapy* WAK sudah mampu mengelola dirinya sendiri dengan mengobservasi, mengevaluasi serta memberikan motivasi atau dorongan pada dirinya sendiri. Sehingga membuat WAK merasa termotivasi untuk mengentaskan kebiasaan cara berpikir yang irasional menjadi rasional.

Pada konseling pertama peneliti bersama konseli menganalisis perilaku yang bermasalah yaitu kejenuhan dalam melakukan pembelajaran secara daring yang dialami WAK, setelah mengetahui masalah yang dialami kemudian peneliti dan konseli menganalisis faktor yang menyebabkan WAK mengalami kejenuhan pembelajaran daring, sehingga peneliti dan konseli berkomitmen untuk mengentaskan masalah yang dialami WAK melalui konseling *Rational Emotif Therapy* dengan keinginan yang ingin dicapai konseli mampu mencapai keinginan yang diharapkannya. Pertemuan kedua konseli mampu menjalankan komitmen-komitmen yang telah dibuat dan disepakati antara peneliti dan konseli, serta konseli berkomitmen untuk melakukan sasaran perilaku dan perubahan cara berpikir yang rasional pada pertemuan ketiga konseli dapat melakukan komitmen yang telah ditetapkan sehingga masalah yang dialaminya dapat terentaskan.

## **B. Pembahasan Konseli 2 (NKN)**

Berdasarkan hasil dari konseling yang dilakukan antara peneliti dengan konseli II (NKN) dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 28 April 2021, 03 Mei 2021, dan 20 Mei 2021 diperoleh data bahwa NKN mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring dengan menunjukkan tidak mengumpulkan tugas dari guru

*Ardianti, dkk (Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring.....)*

mata pelajaran, NKN mengisi daftar hadir terlambat. Hal ini terjadi karena NKN kurang kasih sayang orangtua dan kakaknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan terhadap konseli NKN dapat dijelaskan faktor-faktor penyebab konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring yaitu ada dua, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri NKN sendirinya itu karena NKN kesulitan memahami materi yang disampaikan secara daring. Jika NKN sudah kesulitan maka NKN tidak mau berusaha untuk bisa memahami materi pembelajaran secara daring. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri konseli, pada hal ini konseli tertekan batin karena kurangnya kasih sayang dan perhatian dari orangtua atau keluarga. Bapaknya sibuk dengan pekerjaannya, kakaknya juga kurang perhatian dengan adiknya, bahkan kakak iparnya juga sama sekali tidak begitu perhatian dengan NKN.

Untuk membantu mengatasi kejenuhan pembelajaran secara daring yang dialami konseli II NKN peneliti memberikan layanan konseling *Rational Emotif Therapy*. Adapun perubahan yang ditunjukkan NKN setelah melakukan konseling *Rational Emotif Therapy* yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan konseling. Pada pertemuan pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk mengentaskan masalah kejenuhan pembelajaran daring yang dialami NKN melalui konseling *Rational Emotif Therapy* dengan beberapa langkah yang dimana langkah tersebut konseli berperan aktif didalamnya sebelum menentukan bagaimana merubah cara berpikir yang irasional menjadi rasional serta menganalisis faktor apa yang dapat menyebabkan konseli menjadi jenuh dalam melakukan pembelajaran daring. Pada pertemuan kedua NKN mengalami perubahan dalam cara berpikir dan bertindak menjadi lebih baik meskipun masih ada beberapa tugas masih belum dikerjakan, NKN mengaku masih kesulitan dengan mata pelajaran tertentu hingga sampai saat ini. namun konseli masih ingat dengan komitmennya untuk mengerjakan tugasnya yang menumpuk secepat mungkin. Pada pertemuan ketiga konseli telah menunjukkan banyak perubahan sehingga konseli dan peneliti bersepakat mengakhiri *treatment*.

Dari hasil penelitian yang dipaparkan terhadap konseli II NKN dapat dijelaskan bahwa faktor yang menyebabkan konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring yaitu disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal antara lain sebagai berikut:

#### 1. Faktor Internal

Faktor yang menyebabkan konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring yaitu kesulitan memahami materi secara daring. Dikarenakan NKN kalau belajar daring tidak bisa bertanya dengan guru secara langsung.

#### 2. Faktor Eksternal

Sedangkan faktor eksternal yaitu kurangnya kasih sayang yang utuh dari keluarga, dikarenakan orangtua NKN *broken home* dan kakak kandung serta kakak ipar konseli kurang begitu perhatian dengan NKN. Sehingga NKN kurang perhatian orangtua karena orangtua NKN sudah pisah dan NKN tinggal dengan bapaknya yang bekerja terus setiap harinya sehingga NKN kurang perhatian dari orangtua, atau interaksi antara orangtua dengan anak sangat kurang.

Berdasarkan uraian di atas kejenuhan pembelajaran daring yang ditunjukkan oleh NKN sesuai dengan pendapat Syah (2012:145) faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan pembelajaran siswa dapat kita bedakan menjadi tiga faktor yaitu:

#### 1. Faktor dari dalam diri anak (internal)

*Ardianti, dkk (Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring.....)*

- a. NKN mengalami kebosanan dan malas dalam melakukan pembelajaran, dan anak juga mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran daring.
- b. NKN kesulitan memahami materi yang disampaikan secara daring
2. Faktor yang berasal dari orangtua, terutama yang berkaitan dengan interaksi antara orangtua dengan anak. Anak yang kurang perhatian orangtua karena keluarganya mengalami *broken home* dan mengakibatkan NKN tinggal bersama bapaknya yang setiap hari harus bekerja dan kurang memperhatikan NKN. Serta kakak ipar dan kakak kandung NKN juga tidak perhatian sama sekali dengan NKN.
3. Faktor pendekatan siswa

Saat ini siswa merasa kesulitan melakukan pembelajaran secara daring karena dengan metode yang digunakan dalam melakukan pembelajaran, dan siswa merasa jenuh dalam melakukan pembelajaran daring serta memahami materi yang disampaikan secara daring.

Dengan adanya bantuan pemberian konseling *Rational Emotif Therapy* yang awalnya NKN mengalami kejenuhan pembelajaran daring sekarang NKN menunjukkan perubahan yaitu sudah semangat dan tidak lagi jenuh dengan pembelajaran daring, hal ini terbukti dengan cara konseli sudah mengumpulkan tugas-tugas yang menumpuk.

Setelah dilakukan konseling selama tiga kali, konseli menunjukkan adanya perubahan yang awalnya mempunyai tugas yang menumpuk atau mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring setelah diberikan konseling *Rational Emotif Therapy* NKN dapat mengatasi kejenuhan pembelajaran daring yang dialaminya.

Dengan adanya konseling sebanyak tiga kali yang dilakukan peneliti dengan konseli, peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling *Rational Emotif Therapy* mampu mengatasi kejenuhan pembelajaran daring yang dialami NKN.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap dua konseli (WAK dan NKN) dengan judul Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Melalui Konseling *Rational Emotif Therapy* Pada Siswa Smk Negeri 3 Pati, dapat disimpulkan sebagai berikut:

#### **Kasus Konseli I (WAK)**

Konseli yang bernama WAK adalah siswa yang mengalami masalah kejenuhan dalam pembelajaran daring dengan menunjukkan bahwa WAK tidak mengumpulkan banyak tugas, jika mengumpulkan tugas pun WAK seringkali terlambat dalam waktu pengumpulan, WAK tertinggal banyak mata pelajaran sehingga membuat WAK kesulitan dengan pembelajaran daring dan WAK juga kesulitan mengerjakan tugas dikarenakan kesulitan memahami materi pembelajaran daring, jika WAK sudah kesulitan mengerjakan tugas maka tugas nya tidak dikerjakan dan akibatnya tugasnya menumpuk sangat banyak, sehingga WAK berpikir bahwa tugas yang banyak membuatnya semangat ketika akan melakukan pembelajaran atau akan menyelesaikan tugasnya. Namun setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotif Therapy* sebanyak tiga kali yaitu pada tanggal 28 April 2021, 03 Mei 2021, dan 20 Mei 2021, dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Faktor penyebab

Faktor yang menyebabkan konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring yaitu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu WAK kesulitan memahami materi yang disampaikan secara daring, dan WAK sudah sangat bosan dan jenuh dengan pembelajaran daring. Sedangkan faktor eksternal yaitu WAK kurangnya kasih sayang yang utuh dan kurangnya perhatian daring orangtuanya semenjak WAK umur 6 tahun sudah ditinggal orangtuanya kerja di luar negeri.

### 2. Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan terhadap konseli WAK dengan permasalahan menunda-nunda untuk mengumpulkan tugas sehingga jenuh dalam melakukan pembelajaran secara daring dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggali masalah, menentukan faktor penyebab, pemahaman tentang masalah, dan pencegahan masalah dengan memberikan bantuan dengan cara memberikan motivasi atau dorongan terhadap konseli. Namun yang berpengaruh sangat besar adalah dorongan dari dalam diri konseli sendiri.

Perubahan yang ditunjukkan WAK yaitu mampu mengerjakan semua tugasnya yang menumpuk, WAK sudah tidak lagi jenuh dalam melakukan pembelajaran secara daring. WAK jadi tambah semangat dalam pembelajaran daring. WAK sudah mampu memahami materi yang disampaikan secara daring sedikit demi sedikit. Hal tersebut terbukti bahwa WAK sudah tidak lagi merasakan kejenuhan dalam melakukan pembelajaran secara daring.

## **Kasus Konseli II (NKN)**

Konseli yang bernama NKN termasuk siswa yang mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 28 April 2021, 03 Mei 2021, dan 20 Mei 2021 diperoleh data bahwa NKN mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring dengan menunjukkan tidak mengumpulkan tugas dari guru mata pelajaran, NKN mengisi daftar hadir terlambat. Hal ini terjadi karena NKN kurang kasih sayang orangtua dan kakaknya.

### 1. Faktor Penyebab

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan terhadap konseli NKN dapat dijelaskan faktor-faktor penyebab konseli mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring yaitu ada dua, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri NKN sendirinya itu karena NKN kesulitan memahami materi yang disampaikan secara daring. Jika NKN sudah kesulitan maka NKN tidak mau berusaha untuk bisa memahami materi pembelajaran secara daring. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri konseli, pada hal ini konseli tertekan batin karena kurangnya kasih sayang dan perhatian dari orangtua atau keluarga. Bapaknya sibuk dengan pekerjaannya, kakaknya juga kurang perhatian dengan adiknya, bahkan kakak iparnya juga sama sekali tidak begitu perhatian dengan NKN.

### 2. Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian terhadap konseli NKN untuk membantu mengatasi kejenuhan pembelajaran secara daring yang dialami konseli II NKN peneliti memberikan layanan konseling

*Rational Emotif Therapy*. Adapun perubahan yang ditunjukkan NKN setelah melakukan konseling *Rational Emotif Therapy* yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan konseling.

Pada pertemuan pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk mengentaskan masalah kejenuhan pembelajaran daring yang dialami NKN melalui konseling *Rational Emotif Therapy* dengan beberapa langkah yang dimana langkah tersebut konseli berperan aktif didalamnya sebelum menentukan bagaimana merubah cara berpikir yang irasional menjadi rasional serta menganalisis faktor apa yang dapat menyebabkan konseli menjadi jenuh dalam melakukan pembelajaran daring.

Pada pertemuan kedua NKN mengalami perubahan dalam cara berpikir dan bertindak menjadi lebih baik meskipun masih ada beberapa tugas masih belum dikerjakan, NKN mengaku masih kesulitan dengan mata pelajaran tertentu hingga sampai saat ini. namun konseli masih ingat dengan komitmennya untuk mengerjakan tugasnya yang menumpuk secepat mungkin.

Pada pertemuan ketiga konseli telah menunjukkan banyak perubahan sehingga konseli dan peneliti bersepakat mengakhiri *treatment*. Dengan adanya bantuan pemberian konseling *Rational Emotive Therapy* yang awalnya NKN mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring dan berpikir bahwa percuma mengerjakan tugas jika tidak paham materinya, NKN jadi lebih semangat dalam pembelajaran daring. NKN sudah mampu memahami materi yang disampaikan secara daring sedikit demi sedikit. Hal tersebut terbukti bahwa NKN sudah tidak lagi merasakan kejenuhan dalam melakukan pembelajaran secara daring.

### Simpulan

Konseli yang mengalami kejenuhan pembelajaran daring karena menunda-nunda tugas dan berpikir bahwa percuma mengerjakan tugas kalau tidak bisa memahami materinya sehingga membuat konseli tertinggal banyak materi pelajaran dan berdampak buruk terhadap nilai siswa. Untuk membantu konseli dalam kejenuhan pembelajaran daring maka konselor menerapkan konseling *Rational Emotif Therapy*. Yang diharapkan dapat tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, dan berpikir secara logis yaitu berpikir lebih baik mengerjakan tugas supaya tugasnya tidak menumpuk dan siswa tidak lagi tertinggal banyak materi pembelajaran.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2014. *Tips Membangun Komunitas Belajar di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press
- Abin Syamsuddin Makmun. (2000). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bahrer-Kohler, S. (2013). Introduction. Dalam S. Bahrer-Kohler (Editor), *Burnout for Experts* (page 1-7). New York : Springer.
- Bimo Walgito. 2002. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco.
- Creswell, W.J. 2013. *Reserch Design*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gumilar, A. 2013. *Kejenuhan belajar pada siswa kelas 2 di sd it al-hidayah cibinong*.
- Djamarah Syaiful Bahri. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauzan, Lutfi. 1991/1992. *Modul Ancangan Konseling Kelompok Behavioral*. Malang: Depdikbud IKIP Malang.

- Fauzan, Lutfi. 2007. *Assertive Training: Pengembangan Probadid Aseritif dan Transaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM.
- Haris, F. A. 2016. *Pengaruh psikodrama terhadap peningkatan optimisme masa depan pada mahasiswa*.
- Hidayati, Richma. 2016. *Psikologi Perkembangan*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Kartini, T. 2007. *Penggunaan metode role playing untuk meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran pengetahuan sosial di kelas v sdn cileunyi I kecamatan cileunyi kabupaten Bandung*. Jurnal pendidikan dasar.
- Khusumawati, Z. 2014. *Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self-instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas xi ipa 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. jurnal BK UNESA. 1-10.
- Mardiyan, R. 2012. *Peningkatan keaktifan dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran akuntansi materi jurnal penyesuaian pada siswa kelas xi ips 3 sma negeri bukittinggi dengan metode bermain peran (role playing)*. Pakar pendidikan.
- Muhibbin, Syah. 2000. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Naim, N. 2011. *Dasar-dasar Komunikasi Pendidikan*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. 2004. *Metodologi Penelitian*, cetakan keenam. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ormrod, J. Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Penerbit Eirlangga
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2016. *Edisi Revisi Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Prenada media grup
- Rosjidan. 1988. *Pengantar Teori-Teori Konseling*. Depdikbud Dirjen Pendidikan
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugihartono, dkk, 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. *Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)* Bandung: Alfabeta, 2009
- Sukardi Dewa Ketut. *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* Jakarta: Rineka cipta, 2008. Pustaka.
- Suwidagdho, Dhanang. 2016. *Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa XI di SMA 11 Yogyakarta*. (<http://journal.stident.uny.ac.id/11/1/5973/ojs/index.php/fipbk/article/viewfile/1408/1278.pdf>. diakses tanggal 16 Desember 2021)
- Syah, Muhibbin. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Wahyuni, Eka Dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeka.
- Damayanti, Anita dkk, *Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08* (<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/download/7861/4676> diakses tanggal 12 Juli 2021)