

**PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP KEJENUHAN
BELAJAR SISWA SMA**

Skripsi

Oleh

YULIDIA NURLATHIFAH

NPM 1853052005



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODUL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMA

Oleh

YULIDIA NURLATHIFAH

Masalah dalam penelitian ini yaitu adanya indikasi terjadinya gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa/i SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* sehingga menambah pemahaman guru BK/konselor terhadap masalah kejenuhan belajar siswa SMA. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan (*research and development*) yang mengacu pada model 4D (*Define-Design-Develop-Disseminate*). Produk yang dikembangkan diuji kelayakannya dengan validasi oleh ahli media, ahli materi, ahli bahasa dan guru BK/Konselor yang sekaligus menjadi responden dalam pelaksanaan *Focus Group Discussion* (FGD). Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner kelayakan modul dan kuesioner hasil respon kegiatan FGD. Teknik analisis data yaitu kuantitatif deskriptif. Hasil uji kelayakan modul oleh ahli media diperoleh 78,8%, ahli materi 79,4%, ahli bahasa 85,4% dinyatakan sangat layak, serta guru BK/konselor sebesar 87,5% dinyatakan sangat layak. Hasil penilaian rata-rata pelaksanaan kegiatan FGD oleh 3 guru BK/konselor terhadap modul yang dikembangkan sebesar 3,90 termasuk pada kategori sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA yang dikembangkan sangat layak untuk digunakan serta dapat dimanfaatkan/dipakai oleh guru BK/konselor pada tingkat SMA.

Kata Kunci: modul bimbingan kelompok, kejenuhan belajar, *problem solving*

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF GUIDANCE GROUP MODULE WITH PROBLEM SOLVING TECHNIQUE AGAINST LEARNING BURNOUT AMONG HIGH SCHOOL STUDENT

By

YULIDIA NURLATHIFAH

The problem in this study is that there are indications of learning burnout symptoms by high school students. This study aims to develop a group guidance module with problem solving techniques so as to increase the understanding of the counseling teacher/counselor on the problem of burnout learning for high school students. This research is a type of research and development which refers to the 4D model (Define-Design-Develop-Disseminate). The product developed is tested for feasibility by validation by media experts, material experts, linguists and counseling teachers/counselors who are also respondents in the implementation of Focus Group Discussions (FGD). Data collection techniques used instruments in the form of module feasibility questionnaires and questionnaires from the results of FGD activities. The data analysis technique is descriptive quantitative. The results of the module feasibility test by media experts obtained 78.8%, material experts 79.4%, linguists 85.4% declared very feasible, and counseling teachers/counselors 87.5% declared very feasible. The average assessment result for the implementation of FGD activities by 3 guidance counselors/counselors for the developed module was 3.90, which was included in the very good category. Based on these results, the group guidance module with problem solving techniques for high school students' learning burnout that was developed is very feasible to use and can be utilized/used by counseling teachers/counselors at the high school level.

Keywords: *guidance group module, learning burnout, problem solving*

**PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP KEJENUHAN
BELAJAR SISWA SMA**

Oleh

YULIDIA NURLATHIFAH

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

Judul : **PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM
SOLVING* TERHADAP KEJENUHAN
BELAJAR SISWA SMA**

Nama Mahasiswa : **Yulidia Nurlathifah**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1853052005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

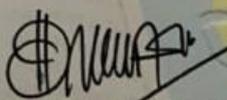
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

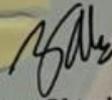
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

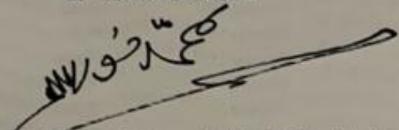
Dosen Pembimbing I

Pembimbing II


Diah Utamiingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197907142003122001


Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.
NIK 231304871006201

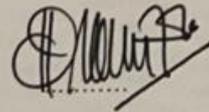
2. Ketua Jurusan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag.
NIP 197412202009121002

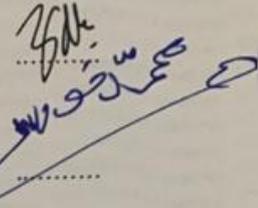
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



Sekretaris : Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.



Penguji : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Maret 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulidia Nurlathifah
NPM : 1853052005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* terhadap Kejenuhan Belajar Siswa SMA" tersebut adalah asli dari hasil penelitian kecuali bagian-bagian tertentu dirujuk dari seumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undangan dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 30 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Yulidia Nurlathifah
NPM 1853052005

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Yulidia Nurlathifah lahir di Kota Bandar Lampung pada tanggal 15 Juli 2000, sebagai anak ketiga dari empat bersaudara. Penulis merupakan putri dari pasangan Bapak Muhammad Yasin, S.H. (Alm) dan Ibu Dra. Lisdwiana Kurniati, M.Pd. Jenjang pendidikan formal yang telah diselesaikan penulis yaitu SD Kartika II-5 Bandar Lampung lulus Tahun 2012, SMP Negeri 14 Bandar Lampung lulus Tahun 2015, dan SMA Negeri 7 Bandar Lampung lulus Tahun 2018.

Pada tahun 2018 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Ujian Mandiri. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Sumberejo, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung. Penulis juga melaksanakan Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

MOTTO

“Maka jangan sekali-kali membiarkan kehidupan dunia ini memperdayakan kamu.”

(Q.S Fatir Ayat 5)

“Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang terjadi.”

(Ali bin Abi Thalib)

“Little by little, day by day, what is meant for you WILL find its way”

(Anonymous)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmannirrohim

Alhamdulillahirobbil alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan segala kerendahan hati karya tulis ini kupersembahkan kepada:

Almarhum Bapak Yasin dan Mama Lisdwiana Tercinta

Yang telah membesarkanku dengan kasih sayang, mengingatkanku tentang kebaikan dan kesabaran, tulus memberi perhatian, dukungan, arahan serta selalu mengiringi dengan doa. Terima kasih atas segala pengorbanan yang tak terhitung.

Kakak dan adikku tersayang,

Destari Puspa Pertiwi dan Kartika Hanifa Aprilia

Yang selalu memberi semangat, motivasi, nasihat, dan selalu mendoakan suksesanku. Terima kasih sudah menyemangati dan mendukungku.

Almamater tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem solving* Untuk Mengidentifikasi Kejenuhan Belajar Siswa SMA”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak akan mungkin terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak. Maka pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM. selaku Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana, sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dan juga selaku Dosen Pembahas. Terima kasih atas kesediaannya menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan, dan semangat kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan juga selaku Pembimbing

Utama. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, semangat, arahan, saran dan juga kritik yang membangun dalam penyusunan skripsi.

5. Ibu Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik dan juga selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan motivasi, semangat, bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd., Bapak Redi Andriyanto, M.Pd. Kons., Ibu Ranni Rahmayanthi Z, M.A., dan Ibu Dra. Lisdwiana Kurniati, M.Pd. selaku dosen penguji kelayakan modul yang telah menyediakan waktunya memberi bimbingan, arahan, saran dan juga kritik yang membangun dalam proses pengembangan modul dalam skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
8. Orang tuaku tercinta Almarhum Bapak Yasin, Mama Lisdwiana, dan Papa Aris. Terima terima kasih sudah memberi dukungan moril dan materil, terima kasih sudah tulus menyayangiku, selalu mendoakanku, selalu memberikan *support*, memberi semangat, selalu perhatian, serta memberi pelajaran hidup yang dapat diteladani.
9. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
10. Para Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 7 Bandar Lampung yang memberikan arahan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian.
11. Siswa-siswi SMA Negeri 7 Bandar Lampung yang telah bersedia dan antusias dalam terselenggaranya penelitian.
12. Kakakku Mbak Tari dan Adikku Tika tersayang, saudaraku yang sekaligus menjadi sahabatku. Terima kasih sudah bersedia menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi, selalu memberikan semangat, doa terbaik selama ini.
13. Teman-teman terbaikku sejak SMA, Emi, Oca dan Ici. Terima kasih atas jalinan pertemanan hingga kini, menjadi penghibur dan memberi semangat.

14. Teman terbaikku *Chibi's*, Mbak Al, Tete, Eka, Odel, Arum, Ica, Lia, dan Mira. Teman-teman seperjuanganku yang selalu memberi semangat, dukungan positif, dan menemaniku selama masa kuliah.
15. Temanku sejak kecil, Mbak Rara dan Tia. Terima kasih telah menemaniku, memberi dukungan dan semangat.
16. Teman-temanku semasa KKN, PLP, dan Kampus Mengajar II di Kemiling. Terima kasih sudah menjadi teman yang baik dan memberi dukungan. Suatu kebahagiaan dapat membuat kenangan yang indah bersama kalian.
17. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, dukungan, nasihat, motivasi dan telah menjadi teman yang baik semasa kuliah.
18. Semua pihak yang telah terlibat dan membantu dalam penulisan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Bandar Lampung, Juni 2023

Penulis,

Yulidia Nurlathifah
NPM 1853052005

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Rumusan Masalah	9
1.4. Tujuan Penelitian	9
1.5. Manfaat Penelitian	10
1.6. Kerangka Pikir	10

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kejenuhan Belajar	15
2.1.1. Pengertian Kejenuhan Belajar	15
2.1.2. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar	16
2.1.3. Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar	18
2.1.4. Indikator Kejenuhan Belajar	19
1.2. Modul Sebagai Media Layanan BK	20
1.2.1. Konsep Modul	20
1.2.2. Pengertian Modul	21
1.2.3. Karakteristik Modul	22
1.2.4. Jenis-jenis Modul	23
1.2.5. Tujuan Modul	24
1.2.6. Fungsi Modul	25
1.2.7. Komponen Modul	25
1.3. Layanan Bimbingan Kelompok	26
1.3.1. Pengertian Bimbingan Kelompok	27
1.3.2. Tujuan Bimbingan Kelompok	27
1.3.3. Komponen Bimbingan Kelompok	28
1.3.4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	31

1.3.5. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	32
1.4. Teknik Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>).....	34
1.4.1. Pengertian <i>Problem Solving</i>	34
1.4.2. Langkah-langkah Teknik <i>Problem solving</i>	35
1.4.3. Kelebihan Teknik <i>Problem solving</i>	36
1.4.4. Kekurangan Teknik <i>Problem solving</i>	36
1.5. Penelitian yang Relevan.....	37

III. METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
3.2. Metode dan Desain Penelitian.....	41
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	43
3.3.1. Variabel Penelitian.....	43
3.3.2. Definisi Operasional.....	43
3.4. Uji Coba Modul.....	44
3.5. Subjek Penelitian.....	44
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.7. Teknik Analisis Data.....	51

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Prosedur Penelitian.....	53
4.1.1. Persiapan Penelitian.....	53
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian.....	53
4.2. Kajian Produk.....	54
4.2.1. Analisis Kebutuhan Modul (<i>Define</i>).....	55
4.2.2. Perancangan Modul Bimbingan Kelompok (<i>Design</i>).....	55
4.2.3. Pengembangan Modul (<i>Develop</i>).....	60
4.2.4. Penyebarluasan Modul (<i>Disseminate</i>).....	71
4.3. Pelaksanaan <i>Focus Group Discussion</i> (FGD).....	71
4.4. Revisi Akhir Produk.....	75
4.5. Pembahasan.....	78
4.6. Keterbatasan Pengembangan.....	82

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	84
5.2. Saran.....	84

DAFTAR PUSTAKA.....	87
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	92
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penelitian yang Relevan	38
2. Kisi-kisi Instrumen Kelayakan Media	47
3. Kisi-kisi Instrumen Kelayakan Materi	48
4. Kisi-kisi Instrumen Kelayakan Bahasa	49
5. Kisi-kisi Angket Hasil Respon Guru BK dalam FGD	50
6. Penskoran Instrumen Kelayakan Modul	51
7. Kriteria Kelayakan Modul.....	52
8. Uji Kelayakan Modul oleh Ahli Media I	61
9. Revisi Ahli Media	61
10. Uji Kelayakan Modul oleh Ahli Media II.....	64
11. Hasil Kelayakan Modul oleh Ahli Media	64
12. Uji Kelayakan Modul oleh Ahli Materi I.....	65
13. Revisi Ahli Materi.....	65
14. Uji Kelayakan Modul oleh Ahli Materi II.....	69
15. Hasil Kelayakan Modul oleh Ahli Materi	69
16. Uji Kelayakan Modul oleh Ahli Bahasa	70
17. Uji Kelayakan Modul oleh Guru BK	70
18. Hasil Respon Guru BK dalam Forum FGD	71
19. Revisi Guru BK.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alur Pengembangan Modul	14
2. Perhitungan Persentase Kelayakan	50
3. Tahap Penyusunan Bimbingan Kelompok.....	54
4. Halaman Sampul Modul Bimbingan Kelompok.....	57
5. Kata Pengantar Modul Bimbingan Kelompok.....	58
6. Daftar Isi Modul Bimbingan Kelompok	58
7. Pemetaan Materi Modul Bimbingan Kelompok	58
8. Deskripsi Tahapan Modul Bimbingan Kelompok	59
9. RPL dalam Modul Bimbingan Kelompok	59
10. Penilaian (Evaluasi) dalam Modul Bimbingan Kelompok	59
11. Lembar Kerja dalam Modul Bimbingan	60
12. Penilaian Peserta FGD	75
13. Kuesioner Permasalahan Kejenuhan Belajar Siswa.....	93
14. Hasil Kuesioner Permasalahan Kejenuhan Belajar Siswa	98
15. Uji Kelayakan Ahli Media	105
16. Uji Kelayakan Ahli Materi.....	108
16. Uji Kelayakan Ahli Bahasa.....	112
17. Surat Izin Penelitian	114
18. Uji Kelayakan Guru BK.....	123
19. Hasil Respon Guru BK dalam Forum FGD	125

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Kuesioner Permasalahan Siswa.....	92
2. Hasil Kuesioner Permasalahan Siswa	94
3. Hasil Uji Kelayakan Ahli Media.....	99
4. Hasil Uji Kelayakan Ahli Materi	106
5. Hasil Uji Kelayakan Ahli Bahasa	110
5. Surat Izin Penelitian	113
6. Hasil Uji Kelayakan Guru BK	115
7. Hasil Pelaksanaan FGD.....	124

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran penting yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia, serta sangat berpengaruh dalam peningkatan sumber daya manusia agar dapat mengikuti dan tidak tertinggal oleh perkembangan maupun perubahan zaman. Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan tujuan bangsa Indonesia yang tertera dalam pembukaan UUD 1945 alenia ke-4 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dengan menerapkan pendidikan yang baik. Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, kemampuan diri, dan keterampilan yang dapat dilihat dari tingkah laku seseorang.

Tujuan pendidikan yang utama yaitu mendidik seorang individu agar menjadi manusia yang memiliki pengetahuan luas, berakhlak terpuji, serta aktif dan kreatif. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara".

Sekolah merupakan lembaga atau sarana dalam melaksanakan pembelajaran atau proses pendidikan. Sekolah berperan penting terhadap kemajuan bangsa dan memiliki tanggung jawab dalam meningkatkan mutu pendidikan. Esensi dari sekolah adalah pendidikan dan pokok utamanya adalah belajar. Oleh sebabnya, tujuan utama sekolah adalah menjadikan setiap siswa didalamnya lulus sebagai seseorang yang berkarakter siap untuk terus belajar (Usman, 2014). Dalam berbagai proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan bergantung

pada proses belajar yang dialami oleh siswa (Slameto, 2010). Proses pembelajaran hendaknya memenuhi kebutuhan dan harapan yang diinginkan oleh siswa, dalam bentuk lancarnya proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar siswa. Dalam rangka mengembangkan potensi siswa secara optimal maka diselenggarakannya serangkaian kegiatan pembelajaran di sekolah.

Belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku individu menuju perubahan tingkah laku yang lebih baik, dimana perubahan tersebut dapat terjadi melalui latihan dan pengalaman. Perubahan tingkah laku tersebut harus relatif mantap dalam periode waktu yang cukup panjang. Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar mencakup berbagai aspek kepribadian baik fisik maupun psikis, seperti perubahan dalam pengertian, perubahan dalam berpikir/memecahkan suatu masalah, keterampilan, kecakapan ataupun sikap (Astaman, 2018).

Bagi sebagian siswa, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu hal yang menakutkan sehingga menimbulkan tekanan pada siswa. Elemen yang dimaksudkan antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara guru mengajar yang terkesan menekan, dan lingkungan pergaulan sebaya yang tidak sehat. Tekanan belajar yang berasal dari sekolah inilah yang akan menghambat siswa dalam berkembang, yang seharusnya sekolah menjadi tempat yang nyaman dan sehat bagi perkembangan fisik dan psikis siswa itu sendiri.

Dalam proses belajar, siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada dan yang dapat mengganggu sistem pembelajaran di sekolah. Salah satu masalah belajar yang dapat menghambat kemajuan belajar adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan dalam konteks akademik dapat disebut dengan istilah kejenuhan (*burnout*) belajar. Pada awalnya, kejenuhan atau *burnout* digunakan untuk mendeskripsikan fenomena sosial di bidang layanan kesehatan dan sosial pada saat para profesional *helping profession* mengalami kelelahan sehingga mereka tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif (Freudenberger, 2010). Penelitian – penelitian tentang *burnout* hingga kini terus dikembangkan pada bidang pendidikan meskipun awalnya hanya berfokus pada bidang pekerjaan. Semua bentuk *burnout* memperjelas faktor penyebab bagaimana seseorang dapat

mengalami *burnout* dan akan menimbulkan hasil tertentu (baik situasional maupun individu). Tiga dimensi yang mendefinisikan berbagai sindrom *burnout* yaitu: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya ketercapaian diri (Maslach, 2017).

Kejenuhan belajar dinyatakan sebagai kondisi mental individu saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Agustina, 2019). Kejenuhan belajar ialah suatu keadaan dimana siswa mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental diakibatkan oleh intensitas yang lama terhadap tuntutan akademis. Faktor pemicu terjadinya kejenuhan belajar antara lain yaitu rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton (Utami, 2018). Kejenuhan yang dialami siswa berasal dari hal yang monoton haruslah diubah agar siswa tidak lagi mengalami kejenuhan belajar.

Siswa yang ideal seharusnya memiliki kualitas belajar yang stabil dan tidak mengalami hambatan atau masalah meskipun dalam berbagai situasi belajar. Namun realitanya yang terjadi saat ini pada kebanyakan sekolah dengan adanya berbagai tuntutan sistem pembelajaran yang harus dialami oleh siswa membuatnya mengalami gejala-gejala kejenuhan belajar. Sebagaimana disampaikan Sukmawati, dkk., (2020) siswa mengalami kelelahan pada seluruh indera, kurang bersemangat mengikuti kegiatan pembelajaran, timbulnya rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil atau kemajuan.

Berdasarkan pendapat Muhibbin Syah menyatakan ciri-ciri kejenuhan belajar yang dialami siswa adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem berpikirnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan dalam belajarnya seperti “jalan ditempat” atau tidak ada perkembangan. Akibat yang dapat ditimbulkan karena siswa mengalami kejenuhan dalam belajarnya, menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam

belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif saat belajar, dan tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) (Sukmawati, 2020).

Ericson menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas, dimana remaja dalam pencarian identitas dihadapkan pada pertanyaan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya (Santrock, 2003). Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang menimbulkan stress dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Selain itu, proses pembelajaran yang ada di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stress karena banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi seperti ini kerap kali membuat remaja mengalami tingkat stress yang tinggi. Dan stress berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa.

Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Agustina, dkk (2019) mengenai analisis faktor terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 20 item pertanyaan pada 33 subjek penelitian di SMA Negeri Unggul Ali Hasyimi, SMA Negeri 1 Baitussalam dan SMA Negeri Unggul 1 Darul Imarah menunjukkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yang dialami pada siswa disebabkan oleh kurangnya waktu beristirahat yang menyebabkan siswa sulit fokus pada saat belajar, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang tidak bervariasi seperti penggunaan metode ceramah, mencatat, merangkum, dan tanpa diselingi dengan metode yang lain. Dilihat dari usaha guru BK mengatasi kecenderungan kejenuhan belajar pada siswa dengan memberikan motivasi dan perhatian khusus kepada siswa serta memberikan layanan konseling dengan teknik bermain peran, penugasan dan teknik asertif, dan bekerja sama antara orang tua siswa, wali kelas, dan guru mata pelajaran.

Penelitian lainnya yang juga membahas masalah kejenuhan belajar siswa yaitu pada masa pandemi *Covid-19* oleh Ginting dan Daulay (2022) menyatakan bahwa masalah yang timbul selama pembelajaran media daring selama pandemi *Covid-*

19 yang dirasakan oleh siswa akibat kejenuhan belajar seperti: siswa menjadi suka marah-marah, tidak peduli terhadap tugas-tugas, tidak peduli dengan nilai, bosan, mudah tersinggung, gelisah, merasa gagal, merasa rendah diri, sering susah tidur, mudah sakit, dan bahkan mengakibatkan stress.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Bandar Lampung menyatakan bahwa terdapat gejala-gejala kejenuhan belajar yang muncul. Hal ini ditandai ketika guru menerangkan materi pelajaran hanya ada beberapa siswa yang aktif menjawab pertanyaan diberikan oleh guru ketika pembelajaran berlangsung, siswa masih sering mengobrol dan mengajak teman berbicara ketika guru sedang menerangkan materi pelajaran. Beberapa siswa juga mengantuk dan asik sendiri dengan kegiatannya seperti memainkan alat tulis atau buku pelajaran mereka.

Selanjutnya, dari hasil kuesioner melalui *google form* untuk melihat pengalaman belajar siswa melalui daring ketika masa pandemi *Covid-19* berlangsung dan saat pembelajaran melalui tatap muka, menunjukkan sebanyak 44 siswa di SMAN 7 Bandar Lampung merasa jenuh dengan metode belajar mengajar guru, merasa bosan dengan durasi jam belajar yang terasa lama, sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, serta sering merasa sulit berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran.

Mengingat intensitas siswa mengalami kejenuhan belajar tersebut, maka penting adanya pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) mengatasi berbagai hambatan atau masalah belajar terutama masalah kejenuhan belajar dalam proses belajar di sekolah. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMAN 7 Bandar Lampung, peneliti melihat adanya potensi dan kondisi yang mendukung untuk mengembangkan modul bimbingan kelompok yang membahas tentang kejenuhan belajar siswa. Pemberian layanan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling (konselor) kepada siswa dapat dikemas dalam layanan bimbingan kelompok.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Kemendikbud, 2016) menyatakan bahwa bimbingan kelompok

merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2-10 siswa/konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Rusmana (2009) mendefinisikan layanan bimbingan kelompok sebagai proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap, atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya pengembangan pribadi.

Penulis mempertimbangkan untuk mengembangkan modul dengan pendekatan bimbingan kelompok dibandingkan dengan layanan bimbingan dan konseling lainnya karena melalui bimbingan kelompok, guru BK/konselor sebagai pemimpin kelompok dapat memberikan usaha untuk mencegah terjadinya kesulitan dalam belajar agar masalah tersebut tidak mengganggu siswa dalam waktu yang lama. Dengan diadakannya kegiatan bimbingan yang diatur oleh pemimpin kelompok, siswa sebagai peserta diharapkan dapat berperan aktif dan mampu menguasai permasalahan serta menuangkan pendapat mereka mengenai informasi yang telah diberikan oleh pemimpin kelompok. Sehingga siswa dapat lebih mengerti mengenai permasalahan yang sedang dihadapi bersama dengan anggota kelompok lain, selanjutnya siswa juga dapat menyusun rencana atau mengambil keputusan dengan tepat.

Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *problem solving* ini merupakan salah satu cara yang dapat digunakan oleh guru BK dalam membantu siswa untuk menghadapi permasalahan belajar. Romlah (2006) mengemukakan bahwa teknik *problem solving* adalah suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan, atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan-tujuan dan nilai-nilai hidupnya. Metode ini cocok karena teknik *problem solving* bukan hanya sekedar metode mengajar, tetapi juga merupakan metode berpikir, sebab teknik ini dapat menggunakan metode-metode lainnya yang dimulai dengan mencari data sampai kepada menarik kesimpulan (Djamarah dan Aswan Zain, 2006).

Piaget menjelaskan bahwa remaja pada usia 11 s.d. 15 tahun sudah mampu membayangkan situasi rekaan dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis, dan memungkinkan remaja tersebut terampil dalam menentukan penyelesaian masalahnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain (Santrock, 2003). Teknik *problem solving* dianggap tepat untuk digunakan dalam bimbingan kelompok karena dengan penggunaan teknik ini akan menuntun siswa untuk berpikir kritis terhadap suatu permasalahan, mengembangkan daya nalar pada proses cara-cara penyelesaian masalah dan mampu mengambil keputusan secara tepat bagi dirinya.

Berdasarkan penelitian Indriyani (2022) menyatakan bahwa salah satu solusi yang dapat mengeluarkan peserta didik dari kondisi *burnout* dan dinyatakan efektif adalah dengan bimbingan kelompok dimana konselor atau tenaga pendidik yang memang ditunjuk memberikan fasilitas berupa forum diskusi kelompok yang mana setiap peserta bimbingan kelompok dapat menyatakan pendapatnya masing-masing untuk selanjutnya sama-sama memberikan masukan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi sehingga *output* yang diharapkan dari adanya bimbingan kelompok adalah siswa mampu menemukan solusi atas setiap permasalahan yang dihadapinya. Selain itu berdasarkan penelitian Ristiawan (2019) menyatakan pemberian teknik *problem solving* mempengaruhi hasil belajar dan kemampuan memecahkan masalah, dimana siswa diajak berperan aktif dan terlibat langsung dalam menyelesaikan pemecahan masalah sehingga menjadikan siswa menjadi lebih antusias belajar dan rasa jenuh siswa berkurang, maka dapat dikatakan teknik *problem solving* efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa.

Melalui bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, siswa secara bersama-sama memberikan gagasan atau pendapat tentang suatu permasalahan yang ada dalam kelompok dan mendiskusikannya, saling bertukar informasi, serta mengembangkan nilai-nilai sikap berupa tindakan yang sesuai dengan realita yang ada. Hal ini sesuai dengan tujuan penggunaan teknik *problem solving* yaitu siswa menjadi lebih terampil atau terbiasa dalam menyeleksi informasi yang kemudian

menganalisisnya sehingga akhirnya dapat mengambil keputusan atau kesimpulan dari informasi yang didapatkan.

Layanan bimbingan kelompok tersebut dapat dilakukan melalui berbagai media, baik media informasi, media cetak, maupun media digital. Usaha yang dapat dilakukan untuk membuat layanan bimbingan menjadi menarik adalah dengan memanfaatkan media yang dapat digunakan sebagai sarana dalam pemberian bimbingan. Media merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses pemberian bimbingan. Penggunaan media bimbingan sangat dianjurkan agar proses bimbingan antara guru BK dan siswa berjalan dengan baik, tidak membosankan, serta dapat merangsang keaktifan, minat dan kreativitas siswa. Media yang umum digunakan dalam suatu pelaksanaan bimbingan yaitu modul. Dalam penelitian ini peneliti memberikan alternatif untuk memanfaatkan media dalam bimbingan kelompok dan secara spesifik diarahkan pada pembuatan modul.

Ditjen PMPTK (2008) menjelaskan bahwa modul merupakan alat atau sarana pembelajaran yang berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis dan menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya. Selanjutnya, menurut Rambe (2017), pengembangan modul dalam bimbingan konseling sesuai dengan tujuan dari pelayanan BK yaitu untuk membantu siswa untuk mandiri melalui pelayanan yang terarah. Maksud dan tujuan diadakannya modul juga sangat baik bagi proses layanan bimbingan kelompok, diantaranya tujuan bimbingan dapat dicapai secara efektif dan efisien, siswa benar-benar menjadi titik pusat kegiatan belajar mengajar dan bimbingan, kemajuan siswa dapat diikuti melalui kegiatan evaluasi.

Berkaitan dengan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, perlunya diteliti lebih lanjut yang tujuannya untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar dan dapat diterapkan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, karena melalui teknik ini akan memungkinkan terjadinya pertukaran informasi antara siswa yang dapat mempengaruhi cara berpikir dan mempengaruhi siswa dalam menyikapi permasalahan belajar yang dialaminya. Serta penggunaan media modul pada layanan bimbingan kelompok, berisi informasi dan uraian materi

mengenai kejenuhan belajar yang diharapkan dapat merangsang minat, motivasi dan membantu siswa dalam menumbuhkan semangat belajar siswa kalangan SMA di berbagai situasi belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti melihat adanya peluang untuk mengembangkan Modul Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem solving* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa di SMA.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurang tersedianya media layanan sebagai penunjang dalam pelaksanaan keefektifan kegiatan bimbingan dan konseling khususnya pada bidang belajar di sekolah
2. Keterbatasan modul bimbingan kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan yang membahas tentang kejenuhan belajar
3. Masih sedikitnya pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* untuk mengidentifikasi kejenuhan belajar oleh Guru BK di sekolah

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “Bagaimana proses pengembangan modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA yang layak digunakan oleh guru BK/Konselor?”

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dilakukan, maka tujuan dari penelitian ini sebagai yaitu menghasilkan modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA yang dinyatakan layak digunakan oleh guru BK/Konselor.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Bidang ilmu Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan pengembangan bagi disiplin ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam upaya pemanfaatan media modul dalam bimbingan kelompok.
- b) Bagi peneliti lain, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan berpikir untuk pengembangan penelitian sejenis secara lebih mendalam. Selain itu juga diharapkan dapat memberi inspirasi dalam melaksanakan penelitian berikutnya yang relevan dan mendorong dihasilkannya penemuan baru.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi guru BK/Konselor, penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru BK/Konselor untuk berpikir kreatif dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan media modul sehingga diharapkan dapat menjadi inspirasi untuk membuat program atau produk yang sejenis.
- b) Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah informasi maupun pemahaman mengenai media modul dalam bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* yang erat kaitannya dengan masalah belajar berupa kejenuhan belajar.

1.6. Kerangka Pikir

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa fenomena permasalahan kejenuhan belajar sering dijumpai pada siswa tingkat SMA. Kejenuhan belajar diartikan sebagai kondisi mental individu saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Tiga dimensi yang mendefinisikan berbagai sindrom *burnout* (kejenuhan) yaitu: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya ketercapaian diri. Dikatakan pula bahwa kejenuhan belajar terdiri dari kelelahan fisik, emosi, dan kognitif (Schaufeli,

2017). Kejenuhan yang dialami dapat menghilangkan minat dan motivasi belajar siswa. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Lee, Kang, & Kim (2017) bahwa apabila kejenuhan belajar tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak buruk pada proses dan hasil belajar. Dengan demikian, kejenuhan belajar harus disikapi dengan lebih positif karena jika tidak, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi siswa itu sendiri.

Menurut Muhibbin Syah menyatakan bahwa ciri-ciri kejenuhan belajar yang dialami siswa adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem berpikirnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan dalam belajarnya seperti “jalan ditempat” atau tidak ada perkembangan. Akibat yang dapat ditimbulkan karena siswa mengalami kejenuhan dalam belajarnya, menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar (Sukmawati, 2020).

Kejenuhan belajar merupakan suatu hal yang sering dialami siswa, kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat pelajaran apapun. Proses pembelajaran yang terus-menerus dilakukan oleh siswa serta berbagai tekanan-tekanan baik itu dari dalam diri maupun dari lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar agar optimal, terkadang membawa siswa pada batas kemampuan berfikirnya. Hal ini yang kemudian membuat siswa mengalami kelelahan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar (Ardiani, 2020).

Secara prinsip dengan melalui layanan bimbingan dan konseling dapat membantu dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan secara optimal. Salah satu jenis layanan yang dipandang tepat dalam membantu siswa menghadapi permasalahan kejenuhan belajar adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, guru BK/konselor sebagai pemimpin kelompok dapat memberikan usaha untuk mencegah terjadinya kesulitan dalam belajar agar masalah tersebut tidak mengganggu siswa dalam waktu yang lama.

Penggunaan teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang dinilai tepat untuk menangani kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu dengan menggunakan teknik *problem solving*. Teknik *problem solving* yaitu suatu proses berpikir dengan tujuan memecahkan suatu permasalahan sehingga menemukan jalan keluar dari kondisi yang tidak diinginkan dari tujuan yang ingin dicapainya. Teknik ini dapat dilakukan dengan terbiasanya siswa dalam memecahkan suatu permasalahan yang dialami sehingga siswa mampu membentuk suatu konsep pemikiran positif yang dapat dijadikan sebagai suatu patokan dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar yang dialaminya tanpa bergantung pada orang lain (Rosidah, 2016).

Abdurrahman (2010) mengungkapkan bahwa *problem solving* merupakan bagian dari *problem based learning* yang diorientasikan kepada pemecahan masalah terutama yang terkait dengan aplikasi pembelajaran dalam kehidupan nyata. Hal ini yang membuat peneliti yakin bahwa teknik ini dapat menjadi alternatif yang dapat mendorong siswa dalam mencari informasi dan mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Melalui teknik pemecahan masalah yang digunakan pada layanan bimbingan kelompok ini merupakan kegiatan belajar yang berpusat pada siswa, dimana siswa belajar dalam kelompok kecil dan melakukan diskusi bersama dalam menyelesaikan suatu masalah.

Layanan bimbingan konseling dapat dilakukan melalui berbagai media, baik media informasi, media cetak, maupun media digital (Kemendikbud, 2016). Media merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses pemberian bimbingan. Penggunaan media bimbingan juga sangat dianjurkan agar proses bimbingan antara guru BK dan siswa berjalan dengan baik, tidak membosankan, serta dapat merangsang keaktifan, minat dan kreativitas siswa. Hal tersebut mendorong peneliti untuk memanfaatkan penggunaan media dalam layanan bimbingan dan konseling yang secara spesifik diarahkan pada pengembangan modul.

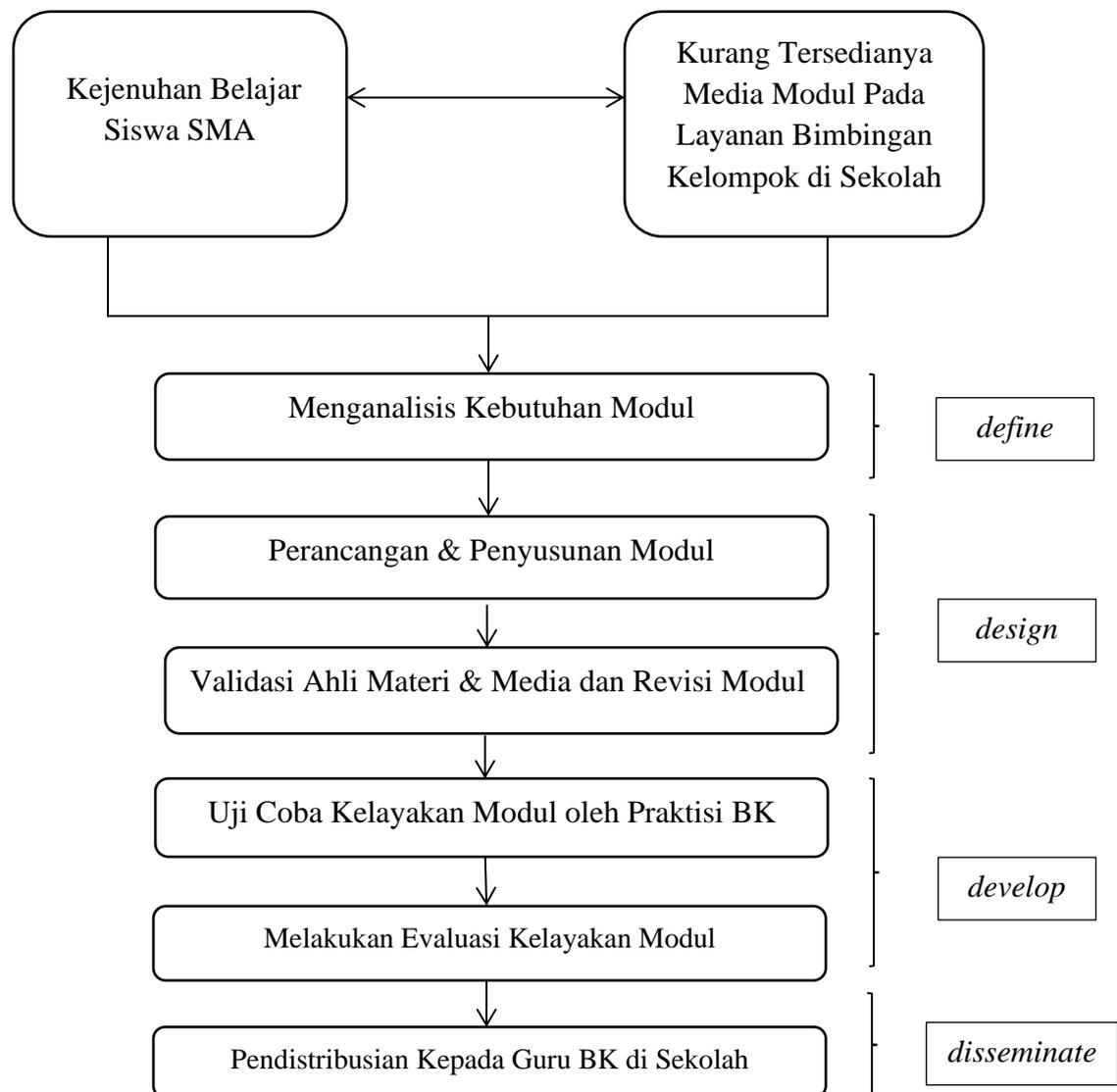
Modul merupakan salah satu media alat bantu yang berisi rangkaian kegiatan yang berisi rangkaian kegiatan dan tujuan belajar yang jelas dan sistematis, sehingga memungkinkan siswa mempelajarinya sendiri di rumah. Modul dalam pengembangan ini adalah sebagai media penyampaian informasi. Sebagaimana

disampaikan oleh Nursalim (Indriani, 2019) bahwa modul adalah suatu paket program yang disusun dalam bentuk satuan tertentu dan didesain sedemikian rupa guna memperlancar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Menurut Prayitno (2017) modul bimbingan dapat berupa modul bimbingan karier, modul bimbingan belajar, modul bimbingan jabatan, modul bimbingan konseling maupun modul bimbingan belajar. Dengan menggunakan modul, proses bimbingan akan lebih sistematis dan efektif karena modul disusun meliputi evaluasi dan lembar kerja siswa di bagian akhir sesi pertemuan pada modul, sehingga tentunya hal tersebut akan sangat bermanfaat bagi siswa maupun guru BK khususnya sebagai pengguna.

Modul digunakan sebagai alat bantu proses kegiatan bimbingan kelompok berbasis *problem solving* yang belum tersedia sebelumnya di sekolah. Penggunaan modul bisa merangsang kreativitas siswa dan memaksimalkan potensi kemampuan dan pengetahuannya. Adapun tahap pengembangan dilakukan secara bertahap sesuai dengan langkah 4-D yang mencakup tahap: 1) *define* (menentukan materi), 2) *design* (perancangan), 3) *develop* (pengembangan), 4) *dessiminate* (penyebaran).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti mengkonstruksi alur pengembangan modul yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pengembangan Modul

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Kejenuhan belajar perlu dikenali lebih cepat agar tidak menimbulkan permasalahan belajar pada siswa. Berikut ini akan dibahas mengenai pengertian kejenuhan belajar, faktor-faktor kejenuhan belajar, aspek-aspek kejenuhan belajar dan indikator kejenuhan belajar.

2.1.1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Pines & Aronson (Sari, 2020) mendefinisikan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dengan segala tuntutan yang ada, kelelahan dapat berupa kelelahan fisik ataupun kelelahan mental. Secara harfiah jenuh diartikan dengan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Kejenuhan belajar adalah proses pembelajaran yang berlangsung secara terus menerus dengan kegiatan yang monoton tanpa adanya perubahan suasana dalam belajar.

Agustina, dkk (2019) menyatakan kejenuhan belajar dimana kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru karena adanya tekanan-tekanan yang berkaitan dengan belajar sehingga individu tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar.

Menurut Lastari (2019) rasa jenuh (*plateau*) yang dialami siswa dalam proses pembelajaran dapat menyebabkan proses belajar menjadi terganggu karena siswa tidak dapat berpikir dan memahami berbagai informasi pengetahuan yang diterimanya dengan baik. Siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh tidak ada kemajuan. Kejenuhan belajar sering kali dialami oleh siswa yang menempuh

bangku pendidikan di sekolah, kejenuhan belajar membuat siswa merasa kegiatan pembelajaran yang diikuti tidak membawa pengetahuan baru dan tidak ada kemajuan baik dari segi ilmu pengetahuan ataupun keterampilan.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang monoton dalam kurun waktu tertentu dikarenakan siswa tidak dapat berpikir dan memahami informasi yang diterima dengan baik sehingga menimbulkan rasa lelah, berupa kelelahan fisik ataupun kelelahan mental.

2.1.2. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar

Chaplin (dalam Muhibbin Syah, 2011) membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam diri siswa. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah saat siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang, diiringi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya, kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah saat siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan guru.

Penelitian yang dilakukan oleh Thursan Hakim (dalam Lastari, 2019) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor kejenuhan belajar diantaranya:

- a. Metode pembelajaran guru yang tidak berubah-ubah (monoton) membuat siswa mudah bosan dan kurang antusias mengikuti pembelajaran di kelas.
- b. Proses kegiatan belajar mengajar di sekolah-sekolah yang hanya terpaku didalam ruangan kelas dan kegiatan tersebut berlangsung cukup lama dengan siswa seringkali terbiasa duduk mendengarkan apa yang guru sampaikan.
- c. Suasana belajar yang tidak berubah seperti keadaan kelas, penataan kursi, meja dan perlengkapan belajar lainnya.

- d. Siswa dengan dihadapkan dengan banyak tugas dan berbagai tuntutan belajar lainnya membuat gampang stress yang menyebabkan kurang aktivitas hiburan.
- e. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar, seperti belajar dengan kompetitif yang tinggi atau guru yang *killer* membuat siswa merasa tegang dan tertekan.

Menurut Silvar (2001) menyebutkan ada beberapa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa antara lain sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e. Besarnya harapan orang tua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya

Dari kedua paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa adalah adanya tuntutan dari sekolah yang membebankan siswa, kurangnya penghargaan untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua dan keluarga yang terlalu tinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi yang dimiliki siswa.

2.1.3. Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek *burnout* belajar atau kejenuhan belajar mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Aspek-aspek kejenuhan belajar ini meliputi:

1. Kelelahan Emosional

Maslach (2017) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Secara umum siswa mengalami kelelahan secara emosional, sikap atau perasaan yang dirasakan misalnya kurangnya antusias pada belajarnya, merasa lelah, dan merasa frustrasi, serta mereka tidak dapat memfokuskan perhatiannya pada belajar. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan ditandai dengan *emotional exhaustion*, dimana lelahnya sisi emosional siswa, serta siswa cenderung bosan terhadap belajar.

2. Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik merupakan kelelahan yang ditandai oleh adanya keletihan, kejenuhan, ketegangan otot, perubahan dalam kebiasaan makan dan tidur serta secara umum tingkat energinya rendah. Penderita *burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejalanya ditandai dengan sakit kepala, hasus, nyeri dipunggung, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan.

3. Kelelahan Kognitif

Demerouti (2002) menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang

terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan Kohlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan.

4. Kehilangan Motivasi

Bahrer Kohler (2012) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa menyadari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi.

2.1.4. Indikator Kejenuhan Belajar

Sesuai dengan aspek-aspek kejenuhan belajar. Maka indikator kejenuhan belajar menurut Schaufeli & Enzmann (dalam Vitasari, 2016) yaitu:

a. Kelelahan Emosi

Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.

b. Kelelahan Fisik

Gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi

c. Kelelahan Kognitif

Ketidakterdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

d. Kehilangan Motivasi

Kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.

1.2. Modul Sebagai Media Layanan BK

guru BK/konselor dapat mengembangkan berbagai media layanan bimbingan dan konseling berupa modul bimbingan secara kreatif dan inovatif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta perkembangan teknologi dan informasi. Menurut Prayitno (2017) modul bimbingan dapat berupa modul bimbingan karier, modul bimbingan pribadi, modul bimbingan kelompok, modul bimbingan belajar, modul bimbingan konseling maupun modul bimbingan jabatan. Berikut akan dibahas mengenai konsep modul, pengertian modul, karakteristik modul, jenis-jenis modul, tujuan modul, fungsi modul dan komponen modul.

1.2.1. Konsep Modul

Media layanan berupa modul termasuk dalam bentuk bahan ajar karena merupakan informasi, alat, dan teks yang diperlukan pengajar/guru untuk perencanaan dan penelaahan implementasi pengajaran untuk mencapai tujuan instruksional.

Jenis-jenis bahan ajar dibedakan atas beberapa kriteria pengelompokkan. Berdasarkan bentuknya Prastowo (dalam Yanti, 2019) membagi bahan ajar menjadi empat macam yaitu:

1. Bahan ajar cetak (*print*), yakni sejumlah bahan ajar yang disiapkan dalam kertas, yang dapat berperan untuk keperluan pembelajaran atau penyampaian informasi. Contohnya, *handout*, buku, modul, lembar kerja siswa, brosur, *leaflet*, *wallchart*, foto atau gambar dan model atau maket.
2. Bahan ajar dengar atau program audio, yakni semua sistem yang menggunakan sinyal radio secara langsung, yang dapat dimainkan atau didengar oleh seseorang atau sekelompok orang. Contohnya kaset, radio, piringan hitam, dan *compact disk audio*.
3. Bahan ajar pandang dengar (audio visual), yakni segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial. Contohnya video *compact disk* dan *film*.
4. Bahan ajar interaktif yakni kombinasi dari dua atau lebih bahan ajar (audio, teks, grafik, gambar, animasi, dan video) yang oleh penggunanya

dimanipulasi atau diberi perlakuan untuk mengendalikan suatu perintah dan/atau perilaku alami dari suatu presentasi. Contohnya: *compact disk interaction*.

Dari pembahasan di atas dapat diketahui bahwa terdapat berbagai jenis bahan ajar namun secara umum bisa dibedakan menjadi dua yaitu cetak dan non cetak dimana bahan ajar non cetak terdiri dari bahan ajar audio, audio visual, dan interaktif. Dalam penelitian ini peneliti mengembangkan bahan ajar dengan jenis cetak yang berupa modul.

1.2.2. Pengertian Modul

Modul merupakan salah satu metode pengajaran ataupun pemberian layanan yang selama ini telah dikembangkan oleh para ahli. Modul adalah suatu paket program yang disusun dalam bentuk satuan tertentu dan didesain sedemikian rupa guna memperlancar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (Nursalim, 2013).

Menurut S. Nasution (2008) modul merupakan suatu unit yang lengkap dan berdiri sendiri, terdiri atas suatu rangkaian kegiatan belajar yang disusun untuk membantu siswa dalam mencapai sejumlah tujuan yang dirumuskan secara khusus dan jelas. Menurut Ditjen SDA (2019), modul memuat seperangkat pengalaman belajar yang terencana dan didesain untuk membantu peserta menguasai tujuan belajar yang spesifik. Modul minimal memuat tujuan pembelajaran, materi belajar, dan evaluasi. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat dari Fitrotin (2016) yang menyatakan bahwa modul BK merupakan suatu unit pengajaran terkecil yang berisi rangkaian kegiatan dan tujuan yang jelas dan sistematis, sehingga memungkinkan peserta untuk belajar secara mandiri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa modul adalah bahan belajar mandiri berupa paket program yang disusun dan didesain sedemikian rupa untuk kepentingan belajar siswa, modul berisi rangkaian kegiatan dan tujuan yang jelas dan sistematis, sehingga memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri.

1.2.3. Karakteristik Modul

Suatu modul yang dikembangkan harus memiliki karakteristik yang agar mampu menghasilkan modul yang mampu meningkatkan motivasi penggunaannya. Menurut Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan (2008), modul yang akan dikembangkan harus memperhatikan lima karakteristik sebuah modul yaitu: *self instruction*, *self contained*, *stand alone*, *adaptif*, dan *user friendly*.

1. *Self Instruction*

Siswa dimungkinkan belajar secara mandiri dan tidak tergantung pada pihak lain. *Self Instruction* dapat terpenuhi jika modul tersebut: memuat tujuan pembelajaran yang jelas; materi pembelajaran dikemas dalam unit-unit kegiatan yang kecil/spesifik; ketersediaan contoh dan ilustrasi yang mendukung kejelasan pemaparan materi pembelajaran; terdapat soal-soal latihan, tugas dan sejenisnya; kontekstual; bahasanya sederhana dan komunikatif; adanya rangkuman materi pembelajaran; adanya instrumen penilaian mandiri (*sel assessment*); adanya umpan balik atas penilaian siswa; dan adanya informasi tentang rujukan.

2. *Self Contained*

Seluruh materi pembelajaran yang dibutuhkan termuat dalam modul tersebut. Karakteristik ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari materi pembelajaran secara tuntas.

3. *Stand Alone*

Modul yang dikembangkan tidak tergantung pada bahan ajar lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar lain. Siswa tidak perlu bahan ajar lain untuk mempelajari atau mengerjakan tugas pada modul tersebut.

4. Adaptif

Modul tersebut dapat menyesuaikan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, fleksibel/luwes digunakan di berbagai perangkat keras (*hardware*). Modul yang adaptif adalah jika modul tersebut dapat digunakan sampai kurun waktu tertentu.

5. *User Friendly* (bersahabat/akrab)

Modul memiliki instruksi dan paparan informasi bersifat sederhana, mudah dimengerti, serta menggunakan istilah yang umum digunakan. Penggunaan bahasa sederhana dan penggunaan istilah yang umum digunakan merupakan salah satu bentuk *user friendly*.

Menurut Sudjana & Ahmad Rivai (2007), karakteristik modul antara lain:

1. Berbentuk unit pengajaran terkecil dan lengkap
2. Berisi rangkaian kegiatan belajar yang dirancang secara sistematis
3. Berisi tujuan belajar yang dirumuskan secara jelas dan khusus
4. Memungkinkan siswa belajar mandiri
5. Merupakan realisasi individual serta perwujudan pengajaran individual

1.2.4. Jenis-jenis Modul

Jenis-jenis modul dibedakan antara bentuk dan penggunaannya (Yanti, 2019).

Jenis modul menurut penggunaannya dibagi menjadi dua bentuk, sebagai berikut:

1. Modul sederhana, yaitu bahan pembelajaran tertulis yang hanya terdiri atas 3-5 halaman, bahan pembelajaran ini dibuat untuk kepentingan pembelajaran selama 1-2 jam pelajaran.
2. Modul kompleks, yaitu bahan pembelajaran yang terdiri 40-60 halaman, untuk 20-30 jam pelajaran. Modul kompleks ini dapat dilengkapi bahan audio, video/film, kegiatan percobaan, praktikum, dan sebagainya.

Kemudian menurut penggunaannya, modul terbagi menjadi dua macam (Yanti, 2019) yaitu:

1. Modul untuk Peserta Didik
Modul untuk peserta didik berisi kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik.
2. Modul untuk Pendidik
Modul untuk pendidik berisi petunjuk pendidik, tes akhir modul, dan kunci jawaban akhir modul.

Dalam penelitian ini modul yang dibuat termasuk pada modul sederhana untuk dipergunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok dan yang menjadi pengguna modul yaitu guru BK/Konselor di sekolah.

1.2.5. Tujuan Modul

Modul BK memiliki banyak arti yang berkenaan dengan layanan untuk memandirikan konseli. Menurut Fitrotin (2016), modul sebagai media layanan BK memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Tujuan dari layanan BK dapat dicapai secara efektif dan efisien
2. Peserta/anggota kelompok dapat belajar mandiri
3. Kemajuan peserta/anggota kelompok dapat diikuti dengan frekuensi yang lebih tinggi melalui evaluasi yang dilakukan pada setiap modul berakhir
4. Modul disusun berdasarkan suatu konsep

Menurut Nasution (2008) menyatakan tujuan dari modul antara lain:

1. Membuka kesempatan bagi siswa untuk belajar menurut kecepatan masing-masing. Dianggap siswa bahwa siswa tidak akan mencapai hasil yang sama dalam waktu yang sama dan tidak bersedia mempelajari sesuatu pada waktu yang sama.
2. Memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar menurut cara masing-masing, oleh sebab mereka menggunakan teknik yang berbeda-beda untuk memecahkan masalah-masalah tertentu berdasarkan latar belakang pengetahuan dan kebiasaan masing-masing.
3. Memberikan pilihan dari sejumlah besar topik dalam rangka suatu mata pelajaran, mata kuliah, bidang studi atau disiplin bila kita anggap bahwa pelajar tidak mempunyai pola minat yang sama atau motivasi yang sama untuk mencapai tujuan yang sama.
4. Memberi kesempatan pada siswa untuk mengenal kelebihan dan kekurangannya dan memperbaiki kelemahannya melalui modul remedial, ulangan-ulangan atau variasi dalam belajar.

1.2.6. Fungsi Modul

Modul memiliki beberapa fungsi sebagaimana menurut Prastowo (2011), sebagai berikut:

- a. Bahan ajar mandiri, pengguna modul dapat meningkatkan kemampuannya dengan mandiri dengan kata lain tanpa tergantung kehadiran fasilitator.
- b. Pengganti fungsi pendidikan, modul ini mampu menjelaskan materi dengan baik dan mudah dipahami oleh pembaca sehingga penggunaan modul ini dapat berfungsi sebagai peran fasilitator.
- c. Alat evaluasi, modul dapat berfungsi sebagai alat bantu untuk mengukur dan menilai tingkat penguasaan terhadap materi yang dipelajari.
- d. Bahan rujukan, modul dapat dijadikan rujukan karena di dalam modul mengandung berbagai materi yang harus dipelajari.

1.2.7. Komponen Modul

Komponen-komponen modul menurut Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2007), meliputi:

1. Pedoman Guru
Berisi petunjuk-petunjuk agar guru mengajar secara efisien serta memberikan penjelasan tentang jenis-jenis kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa, waktu untuk menyelesaikan modul, alat-alat pelajaran yang harus dipergunakan, dan petunjuk evaluasinya.
2. Lembaran Kegiatan Siswa
Memuat pelajaran yang harus dikuasai oleh siswa. Susunan materi sesuai dengan tujuan instruksional yang akan dicapai, disusun langkah demi langkah sehingga mempermudah siswa belajar. Dalam lembaran kegiatan tercantum kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa misalnya melakukan percobaan.
3. Lembaran Kerja
Menyertai lembaran kegiatan siswa yang dipakai untuk menjawab atau mengerjakan soal-soal tugas atau masalah-masalah yang harus dipecahkan.

4. Kunci Lembaran Kerja

Berfungsi untuk mengevaluasi atau mengoreksi sendiri hasil pekerjaan siswa. Bila terdapat kekeliruan dalam pekerjaannya, siswa meninjau kembali pekerjaannya.

5. Alat evaluasi

Alat evaluasi dalam modul dapat berupa tes ataupun lembar observasi. Alat evaluasi berupa tes juga dapat dilakukan dengan memberikan lembar *kuesioner* untuk melihat kemajuan belajar setelah diberikan materi yang tercantum dalam modul.

Adapun untuk membuat suatu modul yang baik, maka yang harus dilakukan adalah mengenali unsur-unsurnya. Menurut Fatikhah dan Izzati (2015) unsur-unsur yang harus dicapai dalam pembuatan modul antara lain:

- 1) Judul
- 2) Petunjuk penggunaan (petunjuk peserta didik atau pendidik)
- 3) Kompetensi yang akan dicapai
- 4) Informasi pendukung
- 5) Petunjuk kerja atau lembar kerja
- 6) Evaluasi

1.3. Layanan Bimbingan Kelompok

Pada bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang meliputi: layanan orientasi, informasi, mediasi, konseling kelompok, konseling individu, bimbingan kelompok, konsultasi, penguasaan konten, penempatan dan penyaluran dan layanan advokasi (Prayitno, 2012). Jenis-jenis layanan tersebut merupakan upaya untuk membantu individu dalam menghadapi dan melalui tahap perkembangannya. Dalam upaya mengatasi permasalahan kejenuhan belajar guru BK/konselor dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dalam memberikan usaha untuk mencegah terjadinya kesulitan dalam belajar agar masalah tersebut tidak mengganggu siswa dalam waktu yang lama.

Berikut ini akan dibahas mengenai pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, jenis-jenis bimbingan kelompok, asas-asas bimbingan

kelompok, fungsi bimbingan kelompok, komponen-komponen bimbingan kelompok, tahap-tahap bimbingan kelompok dan operasionalisasi bimbingan kelompok.

1.3.1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Sukardi dan Kusmawati (2008) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama dengan dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Tohirin (2015) mendefinisikan bimbingan kelompok yaitu suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok.

Prayitno (2017) mendefinisikan bimbingan kelompok merupakan layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau penyelesaian masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Besarnya anggota kelompok dalam layanan ini berjumlah 8-10 peserta. Apabila anggota kelompok terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektivitas layanan dan kelompok yang terlalu banyak jumlah anggotanya akan mengurangi partisipasi aktif individual sehingga menjadi kurang intensif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok sebagai upaya pemberian bantuan dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas topik umum yang diikuti oleh anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok dengan besarnya anggota kelompok berkisar 2-10 peserta.

1.3.2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua yaitu umum dan khusus menurut Prayitno (2006), sebagai berikut:

a) Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung secara tidak efektif. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau yang menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicairkan dan dinamika melalui berbagai masukan dan tanggapan baru.

b) Tujuan Khusus

Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, *verbal* maupun *nonverbal*.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus yang dapat membantu mengembangkan siswa agar memiliki sikap yang positif serta membantu mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi.

1.3.3. Komponen Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004) menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang berperan, yaitu:

a) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional (Prayitno, 2004). Peranan pemimpin kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok

adalah untuk memberikan bantuan melalui pengarahan kepada anggota kelompok sehingga kegiatan bimbingan kelompok dapat mencapai tujuan yang telah disepakati. Selain itu, pemimpin kelompok perlu membuat dan menjelaskan aturan yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

Peran pemimpin kelompok (Prayitno, 1995) sebagai berikut:

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok.
- 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan.
- 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b) Anggota Kelompok

Pemimpin kelompok perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki tujuan bersama. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurang efektifan kelompok akan terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang. Karena jumlah peserta yang terlalu

banyak akan mengakibatkan tidak seluruh anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam kelompok tersebut. Selain itu, dengan jumlah kelompok hanya 2 – 3 orang juga kurang efektif. Hal ini dikarenakan dengan jumlah anggota yang sedikit, maka keefektifan pembahasan menjadi terbatas dengan variasi pembahasan yang bersumber hanya dari sedikit orang.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya, adapun peranan para anggota kelompok dalam bimbingan kelompok adalah:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik
- 5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka
- 7) Berusaha membantu anggota lain
- 8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok

Peran anggota kelompok sangat penting dalam menghidupkan suasana kelompok. Peranan anggota dapat diwujudkan dengan keikutsertaan secara aktif dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat, memberikan tanggapan, memberi kesempatan orang lain untuk berbicara, dan mengikuti kegiatan sesuai dengan ketentuan dan kesepakatan bersama.

c) **Dinamika Kelompok**

Dinamika merupakan tingkah laku individu yang secara langsung mempengaruhi individu yang lain secara timbal balik. Untuk itu, dinamika kelompok menjadi suatu hal yang penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Karena dengan adanya dinamika dalam sebuah kelompok, kelompok akan menjadi hidup dengan adanya interaksi satu individu yang akan saling menimpali antar anggota dan menyeluruh pada setiap anggota kelompok. Prayitno (2004) mengemukakan bahwa pelayanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan. Dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar.

Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai bersama, dan memberikan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

1.3.4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas-asas yang harus dipatuhi agar tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai. Menurut Prayitno (2004), asas-asas yang harus dipatuhi dalam bimbingan kelompok meliputi:

a) **Kesukarelaan**

Sikap sukarela harus ada dalam diri konselor maupun klien. Klien secara sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Sedangkan pihak konselor hendaknya memberi bantuan secara sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan.

b) **Keterbukaan**

Asas keterbukaan merupakan asas untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan yang diharapkan. Anggota kelompok harus terbuka

tentang pengalaman yang dimilikinya dan mampu menceritakannya kepada anggota kelompok lainnya.

c) Kegiatan

Proses bimbingan kelompok dapat dikatakan berhasil apabila klien dapat menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan topik yang dibahas. Asas kegiatan ini menghendaki agar setiap anggota kelompok aktif dalam mengemukakan pendapat, menyangga, dan aktif berbicara dalam kegiatan kelompok.

d) Kenormatifan

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok harus berkembang sejalan dengan norma-norma yang berlaku.

e) Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang penting dalam layanan bimbingan kelompok. Apa yang dibicarakan dan terjadi dalam kelompok harus dijaga kerahasiaannya oleh semua anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan pada pihak-pihak lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pada layanan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Dinamika kelompok yang intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Dimana setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dan terbuka dalam kegiatan, menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu, dan sukarela dalam mengemukakan pendapat, menjunjung tinggi kerahasiaan tentang yang dibicarakan dalam kelompok, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

1.3.5. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tahap-tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran (Prayitno, 2017). Tahap-tahap ini merupakan satu kesatuan dalam keseluruhan kegiatan kelompok.

Bimbingan kelompok dilakukan bertahap agar anggota kelompok benar-benar siap sebelum memulai pembahasan tema kegiatan dalam bimbingan kelompok.

Tahap-tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling; menjelaskan (1) cara-cara, dan (2) asas-asas kegiatan kelompok saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri masing-masing anggota; serta permainan dan penghangatan atau keakraban.

b) Tahap Peralihan

Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya; membahas suasana yang terjadi meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c) Tahap Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: (1) Masing-masing anggota secara bebas mengungkapkan masalah atau topik bahasan (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas, pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik, (2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas melakukan tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.

d) Tahap Pengakhiran

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan kesan dan harapan.

1.4. Teknik Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)

Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok dalam bimbingan kelompok antara lain: pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (*problem solving*), permainan peranan (*role playing*), permainan simulasi (*simulation games*), penciptaan suasana keluarga (*Home Room*) maupun sosiodrama (Irawan, 2013). Salah satu teknik yang dinilai tepat untuk menangani kejenuhan (*burnout*) belajar dalam penelitian pengembangan ini yaitu dengan menggunakan teknik *problem solving*. Berikut ini akan dibahas mengenai pengertian *problem solving*, langkah-langkah teknik *problem solving*, kelebihan teknik *problem solving* dan kekurangan teknik *problem solving*.

1.4.1. Pengertian *Problem Solving*

Teknik *problem solving* merupakan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran dengan jalan melatih menghadapi berbagai masalah, baik masalah pribadi ataupun masalah kelompok untuk dipecahkan secara bersama-sama. Teknik ini ialah suatu metode berpikir, karena dalam teknik ini menggunakan strategi, cara atau teknik tertentu untuk menghadapi situasi baru agar keadaan tersebut dapat dilalui sesuai keinginan yang telah ditetapkan.

Menurut Romlah (2001) teknik pemecahan masalah (*problem solving techniques*) merupakan suatu proses yang kreatif dimana individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, membuat pilihan baru, keputusan-keputusan, dan nilai-nilai hidupnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik pemecahan masalah ini merupakan teknik pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh dengan perubahan-perubahan.

Teknik *problem solving* merupakan suatu cara dalam memberikan pengertian dengan menstimulasi individu guna memperhatikan, menelaah dan berpikir tentang suatu masalah untuk selanjutnya menganalisis masalah tersebut sebagai upaya dalam memecahkan masalah (Majid, 2008). *Problem solving* adalah metode yang mengajarkan penyelesaian masalah dengan memberikan penekanan pada terselesaikannya suatu masalah secara menalar (Gulo, 2002).

Setianingsih (2014) turut mengungkapkan teknik pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada diri dan lingkungannya, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.

Teknik *problem solving* digunakan pada siswa tingkat SMA dengan bertujuan terbiasanya siswa dalam memecahkan permasalahan yang dialami sehingga siswa mampu membentuk suatu konsep pemikiran positif yang dapat dijadikan sebagai suatu patokan dalam mengembangkan kemampuan berpikirnya dengan baik. Teknik *problem solving* atau pemecahan masalah juga bertujuan untuk menuntun siswa pada proses berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir reflektif, pengembangan daya nalar pada proses cara-cara pemecahan masalah, dan mampu mengambil keputusan secara tepat bagi dirinya.

Berdasarkan definisi yang diungkapkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem solving* merupakan suatu keterampilan proses berpikir yang kreatif meliputi kemampuan menelaah informasi, menganalisis situasi, dan mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif sehingga dapat mengambil suatu tindakan untuk mendorong siswa dalam memecahkan masalah dan mampu mengambil keputusan.

1.4.2. Langkah-langkah Teknik *Problem solving*

Menurut Djamarah & Zain (2006) langkah-langkah pemecahan masalah adalah:

- a. Adanya masalah yang jelas untuk dipecahkan. Masalah ini harus tumbuh dari siswa sesuai dengan taraf kemampuannya.
- b. Mencari data atau keterangan yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah tersebut.
- c. Menetapkan jawaban sementara dari masalah tersebut.
- d. Menguji kebenaran jawaban sementara tersebut. Dalam langkah ini siswa harus berusaha memecahkan masalah sehingga benar-benar yakin bahwa jawaban tersebut benar-benar cocok.

- e. Menarik kesimpulan. Artinya siswa harus sampai kepada kesimpulan terakhir tentang jawaban dari masalah tadi.

Penyelesaian masalah menurut Lawrence Senesh (dalam Gulo, 2002) langkah-langkahnya yaitu antara lain: (1) Menemukan gejala-gejala problematik. (2) Mempelajari aspek-aspek permasalahan. (3) Mendefenisikan masalah, (4) Menentukan ruang lingkup permasalahan. (5) Menganalisis sebab-sebab masalah. (6) Menyelesaikan masalah.

Langkah-langkah teknik *problem solving* tersebut dalam penelitian akan dijadikan pedoman serta akan dikombinasikan dengan tahapan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu pada tahap kegiatan dengan memberikan permasalahan untuk dicari penyelesaiannya secara berkelompok.

1.4.3. Kelebihan Teknik *Problem solving*

Kelebihan menggunakan teknik *problem solving* menurut Djamarah (2006), antara lain:

- 1) Teknik ini dapat membuat pendidikan di sekolah menjadi lebih relevan dengan kehidupan khususnya dengan dunia kerja.
- 2) Proses belajar mengajar melalui pemecahan masalah dapat membiasakan para peserta didik menghadapi dan memecahkan masalah secara terampil, apabila menghadapi permasalahan di dalam kehidupan keluarga, bermasyarakat, dan bekerja kelak, suatu kemampuan yang sangat bermakna bagi kehidupan manusia.
- 3) Teknik ini merangsang pengembangan kemampuan berpikir peserta didik secara kreatif dan menyeluruh, karena dalam proses belajarnya peserta didik banyak melakukan mental dengan menyoroti permasalahan dari berbagai segi dalam rangka pemecahan.

1.4.4. Kekurangan Teknik *Problem solving*

Kekurangan teknik *problem solving* menurut Djamarah & Zain (2006) antara lain sebagai berikut:

- 1) Kesulitan dalam menentukan tingkat kesulitan masalah. Solusi yang dapat diterapkan adalah menentukan suatu masalah yang tingkat

kesulitannya sesuai dengan tingkat berpikir siswa, tingkat sekolah dan kelasnya serta pengetahuan dan pengalaman yang telah dimiliki siswa, sangat memerlukan kemampuan dan keterampilan guru.

- 2) Membutuhkan waktu yang relatif lebih lama dibandingkan model pembelajaran lain. Solusi yang dapat digunakan adalah dengan membagi pokok bahasan menjadi bagian-bagian kecil yang masih tetap saling berhubungan sehingga membutuhkan waktu yang relatif lebih sedikit untuk menyelesaikannya.
- 3) Kebiasaan belajar siswa yang tidak sesuai dengan proses pembelajaran *Problem solving*. Solusi yang dapat digunakan adalah mengubah kebiasaan siswa belajar dengan mendengarkan dan menerima informasi dari guru menjadi belajar dengan banyak berpikir memecahkan permasalahan sendiri atau kelompok, yang terkadang memerlukan berbagai sumber belajar, merupakan kesulitan tersendiri bagi siswa.

Penelitian ini akan mengombinasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dengan tujuan topik permasalahan yang dibahas dalam bimbingan kelompok dapat diselesaikan melalui teknik *problem solving*.

1.5. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dapat menjadi referensi bagi peneliti dalam mengembangkan penelitian ini. Terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Penelitian Yang Relevan

NO	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Suciati (2020)	Pengembangan Modul Permainan Monopoli Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Daya Ingat Belajar Pada Siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin	Modul terbukti efektif dan dapat dikembangkan dalam meningkatkan daya ingat belajar pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin, serta bermanfaat untuk dijadikan panduan dalam

			pelaksanaan peningkatan daya ingat belajar pada siswa di SMP Negeri 27 Kota Banjarmasin
2.	Widya Aulia Lubis (2019)	Mengurangi Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019	Siswa yang mengalami kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar ditinjau dari beberapa indikator yaitu keletihan indera, keletihan fisik, keletihan mental, belajar tidak bervariasi, suasana belajar yang monoton (tidak berubah-ubah), kurang aktifitas rekreasi dan hiburan, dan lingkungan belajar. Terdapat perbedaan kejenuhan (<i>burnout</i>) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XII SMA Harapan Mekar Medan.
3.	Hanna Haristah Al Azka, dkk (2019)	Pengembangan Modul Pembelajaran	Modul pembelajaran dengan pendekatan PMRI pada Materi SPLDV kelas VIII yang dikembangkan valid, praktis dan efektif untuk digunakan sebagai media pembelajaran matematika pada materi Sistem Persamaan Linear Dua Variabel kelas VIII.
4.	Risa Rofi'ah (2021)	Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik <i>Problem solving</i> Menggunakan Media TIK untuk Meningkatkan <i>Self Management</i> Siswa	Model bimbingan kelompok dengan teknik <i>problem solving</i> menggunakan media TIK terbukti efektif meningkatkan <i>self</i>

			<i>management</i> . Model ini berimplikasi terhadap upaya-upaya peningkatan <i>self management</i> .
5.	Eni Rindi Antika, dkk (2019)	<i>Applying Mind-Skills Training to Improve Academic Hardiness on Guidance and Counseling Students with Academic Burnout</i>	Terdapat perbedaan tingkat ketahanan akademik siswa dan kelelahan akademik. Keterampilan pikiran pelatihan dinyatakan efektif untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa terhadap <i>burnout</i> pada BK UNNES.
6.	Ummu Kalsum, dkk (2022)	<i>The Effectiveness of Group Counseling Acceptance and Commitment Therapy to Reduce Students' Academic Burnout</i>	Berdasarkan pada uji mixed ANOVA, konseling kelompok penerimaan dan komitmen terapi efektif untuk mengurangi kejenuhan akademik siswa.
7.	JOBIS Project (2017)	<i>Handbook on Prevention of Burn-out and Control</i>	Buku pegangan pencegahan <i>burnout</i> dan kontrol merupakan alat yang inovatif, terutama karena alasan-alasan berikut: (1) memberikan sebuah tinjauan umum tentang bagaimana masalah yang dibahas dilihat dan ditangani oleh negara-negara UE yang terlibat; (2) fokus pada sektor tertentu (sektor perawatan kesehatan) dan pada kelompok sasaran tertentu; (3) mengusulkan penemuan baru pada suatu pendekatan pengembangan.

8.	Diah Mulhayatiah, dkk (2019)	<i>The Impact of Digital Learning Module in Improving Students' Problem-Solving Skills</i>	Terdapat perbedaan dalam kelas eksperimen menggunakan modul pembelajaran digital berbasis masalah yang terintegrasi dengan nilai-nilai agama mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah siswa lebih baik, dibandingkan dengan media pembelajaran <i>PowerPoint</i> yang digunakan pada kelas kontrol.
----	------------------------------	--	---

III. METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 7 Bandar Lampung, yang beralamat di Jalan Teuku Cik Ditiro No. 2 Beringin Raya Kemiling, Bandar Lampung. Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tahun akademik 2022/2023.

3.2. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian dan pengembangan merupakan proses atau metode yang digunakan untuk memvalidasi dan mengembangkan produk. Menurut Sugiyono (2015), *Research and Development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Dalam penelitian ini difokuskan pada pengembangan modul layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* terhadap permasalahan kejenuhan belajar siswa SMA, sehingga produk yang dihasilkan dan diuji keefektifannya adalah modul.

Pemilihan model pengembangan *4-D* karena pertimbangan langkah-langkah pengembangan pada model ini yang terperinci namun sederhana dan mudah diikuti prosedur pengembangannya. Arywiantari, dkk (2015) menjelaskan bahwa model pengembangan ini terprogram dengan urutan kegiatan yang sistematis untuk membantu permasalahan pendidikan yang berkaitan dengan suatu media pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah model pengembangan *4-D* (*four-D*) menurut Thiagarajan (dalam Sugiyono, 2015), yang terdiri dari 4 tahapan yaitu: *define, design, develop, dan disseminate*. Sebagaimana penjelasan berikut:

1. *Define* (Pendefinisian)

Tahap ini sering dinamakan dengan analisis kebutuhan yang dapat dilakukan dengan menganalisis tugas-tugas pokok, kegiatan untuk menetapkan produk apa yang akan dikembangkan, menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan secara rasional, dan menentukan tujuan dari layanan.

2. *Design* (Perancangan)

Tahap *design* atau perancangan peneliti sudah membuat produk awal atau rancangan produk. Tahap ini diisi dengan kegiatan menyiapkan kerangka konseptual modul dan perangkat layanan (materi, media, alat evaluasi) dan mempersiapkan penggunaan perangkat layanan tersebut dalam lingkup kecil. Tahapan perancangan pada penelitian ini dilakukan untuk membuat modul layanan yang sesuai dengan hasil tahap pendefinisian yang telah dilakukan sebelumnya.

3. *Develop* (Pengembangan)

Tahap *develop* atau pengembangan terbagi ke dalam dua kegiatan yaitu *expert appraisal* dan *developmental testing*. *Expert appraisal* merupakan teknik untuk memvalidasi atau menilai kelayakan rancangan produk (modul layanan). Kegiatan ini dilakukan oleh pakar dalam bidangnya. Saran-saran yang diberikan digunakan untuk memperbaiki rancangan modul yang telah disusun oleh peneliti. *Developmental testing* merupakan kegiatan uji coba rancangan produk (modul) pada subjek terbatas. Hasil uji coba ini digunakan untuk memperbaiki modul yang telah dirancang.

4. *Disseminate* (Penyebarluasan)

Tahap *disseminate* atau penyebarluasan terdiri dari tiga kegiatan yaitu: *validation testing*, *packaging*, *diffusion*, and *adoption*. Tahap *validation testing* yaitu produk yang sudah direvisi pada tahap pengembangan kemudian diimplementasikan kepada subjek terbatas.

Kegiatan terakhir dari tahap pengembangan ini adalah melakukan *packaging* (pengemasan), *diffusion* dan *adoption*. Tahap ini dilakukan agar produk (modul layanan) dapat dimanfaatkan oleh orang lain.

3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.3.1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a) Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independent merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah modul bimbingan kelompok teknik *problem solving*.

- b) Variabel terikat (Y) atau biasa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kejenuhan belajar.

3.3.2. Definisi Operasional

- a) Modul Bimbingan Kelompok Teknik *Problem solving*

Modul merupakan salah satu metode pengajaran ataupun pemberian layanan yang selama ini telah dikembangkan oleh para ahli. Modul adalah suatu paket program yang disusun dalam bentuk satuan tertentu dan didesain sedemikian rupa guna memperlancar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (Nursalim, 2013).

Bimbingan kelompok teknik *problem solving* merupakan layanan bimbingan konseling yang memungkinkan sejumlah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok dapat terlibat langsung dan berperan aktif dalam kegiatan bimbingan, serta bertujuan untuk memperoleh pemahaman dan informasi yang diberikan dengan adanya proses berpikir kreatif dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

- b) Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan kondisi mental individu saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk

melakukan aktivitas belajar (Agustina, 2019). Kejenuhan belajar ditunjukkan ketika siswa mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental diakibatkan oleh intensitas yang lama terhadap tuntutan akademis. Faktor pemicu terjadinya kejenuhan belajar antara lain yaitu rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton (Utami, 2018).

3.4. Uji Coba Modul

Untuk mendapatkan sebuah produk yang layak dan dapat dipakai, perlu adanya uji coba produk yang pada penelitian ini berupa modul. Uji coba yang dimaksud adalah untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk melihat tingkat kelayakan dari produk yang dihasilkan. Dalam melakukan uji coba produk perlu adanya *design* uji coba produk, hal ini dimaksudkan untuk memperoleh data secara lengkap yang dapat digunakan sebagai bahan revisi produk.

Kegiatan pengembangan produk yang dilakukan dalam penelitian ini hanya sampai pada tahap uji coba ahli dan uji coba pengguna modul dengan menggunakan instrumen penelitian dan melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap modul bimbingan kelompok yang dikembangkan. Pertimbangan peneliti melakukan pengembangan produk hingga tahap uji coba ialah untuk menghasilkan produk yang secara isi telah dinyatakan layak oleh ahli secara prosedur dapat dipakai oleh guru BK di sekolah sebagai media untuk memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa. Di samping itu, pengembangan produk dalam penelitian ini merupakan langkah awal untuk membuka kesempatan kepada peneliti lain mengembangkannya dalam ruang lingkup yang lebih luas.

3.5. Subjek Penelitian

Penelitian dan pengembangan produk yang dilakukan peneliti merupakan pengembangan modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA yang digunakan oleh guru BK dan dilakukan oleh siswa SMA. Menurut Aiman (2016) dalam suatu penelitian dikatakan bahwa pengembangan modul dinyatakan layak apabila berdasarkan uji ahli media dan uji ahli materi yang telah dilakukan, serta memenuhi syarat-syarat

dan ketentuan yang diberikan masukan oleh masing-masing ahli. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari beberapa unsur, yaitu:

a. Uji Ahli Materi

Uji ahli materi bertujuan untuk menguji kelayakan dari segi materi yaitu materi kejenuhan belajar dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* serta kesesuaian bahan ajar. Uji ahli materi dilakukan oleh 2 dosen yang kompeten dalam menilai kelayakan mutu produk dari sisi penyajian dan kelayakan isi materi modul.

b. Uji Ahli Media

Uji ahli media bertujuan untuk mengetahui ketepatan standar minimal yang diterapkan dalam penyusunan bahan ajar materi kejenuhan belajar pada layanan bimbingan kelompok untuk mengetahui kemenarikan serta keefektifan bahan ajar. Uji ahli media dilakukan oleh 2 dosen yang merupakan ahli dalam bidang media bimbingan dan konseling. Ahli media mengkaji pada aspek penyajian, kebahasaan dan kesesuaian konten pada modul.

c. Uji Ahli Bahasa

Uji ahli bahasa bertujuan untuk mengetahui ketepatan daalam penggunaan bahasa dan tata tulis dalam modul secara menyeluruh. Uji ahli bahasa dilakukan oleh seorang dosen yang merupakan ahli dalam ilmu kebahasaan. Ahli bahasa mengkaji pada aspek lugas, komunikatif, dialogis dan interaktif, kesesuaian dengan perkembangan siswa, kesesuaian dengan kaidah bahasa pada modul.

d. Guru BK/Konselor

Uji coba pada guru BK/Konselor bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari segi penggunaan dan kesesuaian materi (standar isi) berdasarkan kebutuhan siswa. Untuk uji coba perseorangan produk penelitian, peneliti melibatkan satu orang guru BK/Konselor, sedangkan uji coba terbatas melalui FGD terhadap produk penelitian melibatkan 3 (tiga) orang guru BK/Konselor.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen penelitian. Menurut Arikunto (2014), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah.

Instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu kuesioner, sebagai alat untuk validasi produk (modul) yang akan diuji oleh para ahli (*expert judgement*) dan sebagai penilaian hasil serta pelaksanaan FGD sesuai dengan modul yang dikembangkan. Kuesioner menurut Sugiyono (2015) adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Bentuk pertanyaan kuesioner dapat berupa pertanyaan terbuka maupun tertutup, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet. Prinsip dalam penulisan kuesioner ini yaitu isi dan tujuan pertanyaan, bahasa yang digunakan, tipe dan bentuk pertanyaan, pertanyaan yang diberikan tidak boleh rancu, panjang pertanyaan, urutan pertanyaan dan penampilan fisik kuesioner. FGD (*Focus Group Discussion*) menurut Irwanto (2006) merupakan suatu proses pengumpulan data dan informasi yang sistematis mengenai suatu permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok. FGD dilakukan untuk memperoleh masukan dan saran terhadap hasil uji coba. Masukan dan saran tersebut kemudian digunakan untuk perbaikan dan uji coba ulang.

Instrumen pertama yang digunakan untuk mengukur tingkat kelayakan modul dengan skala model likert memiliki lima kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-4. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat tidak sesuai”. Menurut Sugiyono (2010), skala model *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Aspek yang terdapat pada Skala *likert* akan dijabarkan menjadi indikator, lalu indikator akan dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen berupa

pertanyaan atau pernyataan. Penggunaan skala model *likert* bertujuan untuk mengukur kelayakan dari modul bimbingan kelompok yang telah dikembangkan.

Instrumen kedua yaitu angket yang digunakan untuk hasil pelaksanaan FGD terhadap modul yang telah dikembangkan. FGD melibatkan beberapa praktisi atau orang yang paham mengenai modul bimbingan kelompok maupun mengenai layanan pada bimbingan dan konseling. Pada penelitian ini peneliti melibatkan guru BK yang mengampu kelas X, XI, dan XII. Instrumen yang digunakan meliputi hasil respon responden terhadap bagian-bagian modul yaitu bagian awal modul, bagian pendahuluan, bagian pelaksanaan kegiatan, isi modul, kebahasaan modul, dan komentar umum. Bentuk angket yang digunakan berupa aspek-aspek yang mengacu pada bagian modul kemudian perlu dituliskan hasil komentar dan saran serta keterangan dari responden.

Validasi produk ini dilakukan oleh para ahli yaitu dosen untuk menguji kelayakan modul dan guru BK sebagai pengguna untuk menguji kelayakan modul serta sebagai pelaksana FGD untuk mengetahui ketepatan pengembangan modul bimbingan kelompok. Aspek yang dinilai pada tahap validasi modul mengacu dari aspek pengembangan yang ditulis oleh Depdiknas (2008) yang mencakup kelayakan isi, kebahasaan, sajian, dan kegrafisan. Tahap ini akan diperoleh pendapat, masukan, dan persetujuan dari validator serta komentar dan saran sesuai dengan bidangnya. Masukan tersebut peneliti gunakan sebagai bahan penyempurnaan pengembangan modul.

Kisi-kisi instrumen digunakan untuk mengukur kelayakan dari modul layanan, serta kisi-kisi kerangka pengembangan modul digunakan sebagai acuan dalam membuat media modul dalam layanan bimbingan kelompok.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kelayakan Media

Aspek	Indikator
Tampilan Desain	Kesesuaian proposi warna
	Kesesuai tulisan pada <i>cover</i>
	Kesesuaian tata letak
	Kesesuaian tampilan

	Kemenarikan <i>desain</i>
Kemudahan Pengguna	Kemudahan penggunaan modul
	Kemudahan pengoperasian modul
	Kejelasan petunjuk pengguna
Konsistensi	Konsistensi penggunaan kata, istilah dan kalimat
	Konsistensi penggunaan bentuk dan huruf
	Konsistensi tata letak tampilan (<i>layout</i>)
	Konsistensi penggunaan RPL
Kegrafikan	Ketepatan penggunaan warna pada modul
	Kesesuaian penggunaan ukuran huruf
	Kesesuaian penggunaan jenis huruf
	Ketepatan ilustrasi gambar
Kebermanfaatan	Kemudahan penerapan materi
	Kemampuan meningkatkan pemahaman
	Kemudahan mempelajari langkah-langkah modul

(Sumber: Depdiknas, 2008)

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kelayakan Materi

Aspek	Indikator
Kelayakan Isi	Kesesuaian materi modul
	Kemudahan pemahaman materi modul
	Kejelasan rencana kegiatan modul
	Kecukupan materi modul
	Kesesuaian evaluasi dan lembar kerja
	Kesesuaian sumber materi
	Kemampuan menambah wawasan
	Kesesuaian RPL dengan materi
	Kesesuaian materi dengan aspek perkembangan
Kebahasaan	Keterbacaan tulisan
	Kemudahan pemahaman istilah
	Kesesuaian ejaan EYD

	Penggunaan bahasa yang komunikatif
	Kesesuaian bahasa dengan tingkat perkembangan siswa
Penyajian	Keruntutan materi
	Kelengkapan materi disertai evaluasi dan lembar kerja
	Kemudahan langkah-langkah modul
	Kemenarikan isi
	Ketepatan isi
	Kemampuan menambah pemahaman siswa dalam pemecahan masalah

(Sumber: Depdiknas, 2008)

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kelayakan Bahasa

Aspek	Indikator
Lugas	Ketepatan struktur kalimat terhadap pesan dan informasi yang ingin disampaikan
	Keefektifan penggunaan kalimat
	Kebakuan istilah yang digunakan
Komunikatif	Memudahkan pemahaman terhadap pesan atau informasi
Dialogis dan interaktif	Mampu memotivasi siswa
	Mampu mendorong siswa berpikir kritis
Kesesuaian dengan Perkembangan siswa	Kesesuaian dengan perkembangan siswa
	Kesesuaian dengan tingkat emosional siswa
Kesesuaian dengan Kaidah Bahasa	Ketepatan tata bahasa yang digunakan
	Ketepatan ejaan yang digunakan
Penggunaan istilah, simbol, atau ikon	Penggunaan istilah yang tepat
	Penggunaan simbol atau ikon yang tepat

(Sumber: BSPN, 2008)

Tabel 5. Kisi-kisi Angket Hasil Respon Guru BK dalam FGD

Komponen	Aspek
Bagian Awal	<i>Cover</i>
	Kata Pengantar
	Daftar Isi
Bagian Pendahuluan	Latar Belakang
	Deskripsi Modul
	Petunjuk Penggunaan Modul
	Konsep Bimbingan Kelompok Teknik <i>Problem Solving</i>
	Pemetaan Topik Layanan Bimbingan Kelompok
Bagian Pelaksanaan Kegiatan	Deskripsi Isi
	Tujuan
	Waktu
	Rencana Kegiatan
Isi Modul	Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok
	Materi Kegiatan Pertemuan 1
	Materi Kegiatan Pertemuan 2
	Materi Kegiatan Pertemuan 3
	Materi Kegiatan Pertemuan 4
	Materi Kegiatan Pertemuan 5
	Penilaian Kegiatan (Evaluasi)
	Lembar Kerja
	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Kebahasaan	Tata Bahasa
	Keterbacaan dan mudah dipahami
Komentar Umum	Tampilan Modul
	Format Modul
	Isi Konten

(Sumber: Dayani, 2020)

3.7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif kuantitatif yaitu memaparkan hasil pengembangan produk yang berupa modul bimbingan kelompok setelah diimplementasikan, diuji tingkat validasinya dan kelayakan produknya. Data yang telah diperoleh dari dosen ahli dan guru BK berupa data kuantitatif dan data kualitatif.

Data kuantitatif berupa data numerik yang diperoleh dari skor penilaian dari dosen ahli dan guru BK terhadap instrumen yang diberikan dan nantinya akan sangat membantu dalam penilaian modul layanan layak atau tidaknya, dan baik atau buruknya dapat dilihat dari data kuantitatif ini. Selain data kuantitatif, juga diperoleh data kualitatif yang diperoleh dari komentar, kritik, dan saran dari dosen ahli serta dari guru BK yang ditulis langsung pada instrumen kuesioner dan angket hasil FGD. Fungsi dari komentar, kritik, dan saran dijadikan sebagai pertimbangan untuk merevisi modul layanan dalam pengembangan media BK.

Tabel 6. Penskoran Item Kelayakan Modul

Keterangan	Skor Pernyataan
SS (Sangat Sesuai)	4
S (Sesuai)	3
TS (Tidak Sesuai)	2
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1

(Sumber: Arikunto, 2012)

Menurut Khoirot (2015), analisis data untuk menghitung kelayakan modul dapat dilakukan dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Persentase kelayakan (P)} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor yang diharapkan}} \times 100\%$$

Gambar 2. Perhitungan Presentase Kelayakan

Menurut Arikunto (2014), data kuantitatif yang berupa angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan cara dijumlah dibandingkan

dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh presentase. Hasil perhitungan digunakan untuk menentukan kesimpulan atau kategori kelayakan modul bimbingan kelompok. Pembagian rentang kriteria kelayakan modul dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Kriteria Kelayakan Modul

No	Presentase	Kategori
1	>81% - 100%	Sangat Layak
2	>61% - 80%	Layak
3	>41% - 60%	Cukup Layak
4	>21% - 40%	Tidak Layak
5	>0% - 20%	Sangat Tidak Layak

(Sumber: Arikunto, 2012)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengembangan modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menghasilkan produk berupa modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modul bimbingan kelompok yang dikembangkan sangat layak digunakan sebagai media pelaksanaan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji kelayakan yang dilakukan oleh para ahli yang masing-masing terdiri dari dosen Bimbingan dan Konseling dan guru BK/Konselor. Adapun hasil uji kelayakan oleh ahli media diperoleh 78,8%, ahli materi 79,4%, ahli bahasa 85,4%, serta guru BK/Konselor dengan persentase 87,5%. Berdasarkan hasil uji kelayakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa pengembangan modul ini layak untuk digunakan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa SMA.
3. Pada penilaian hasil penelitian dengan FGD yang dilakukan oleh guru BK/Konselor SMA Negeri 7 Bandar Lampung menunjukkan hasil modul bimbingan kelompok teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA dapat dimanfaatkan oleh guru BK/Konselor dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok di sekolah.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini hendaknya dapat menjadi motivasi untuk mengoptimalkan kegiatan layanan bimbingan kelompok khususnya dengan menggunakan media modul.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengembangan modul bimbingan kelompok ini dapat terus dikembangkan dan untuk jumlah subjek penelitian dapat diperbanyak sehingga akan semakin mewakili jika nantinya sasaran layanan lebih luas lingkungannya.

3. Bagi Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi inovasi media layanan bimbingan bagi bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kejenuhan belajar siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. 2010. *Esensi Praktis Belajar dan Pembelajaran*. Humairo, Bandung.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. 2019. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*. 4(1): 98-100.
- Aiman, Ummi. 2016. Pengembangan Buku Panduang Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Bagi Guru BK SMP Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(5): 3-7.
- Al Azka, H. H., Setyawati, R. D., & Albab, I. U. 2019. Pengembangan Modul Pembelajaran. *Imajiner: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 1(5): 224-236.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke Citra, Jakarta.
- Arikunto, S. 2012. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Arikunto, Cepi. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Arywiantari, dkk. 2015. Pengembangan Multimedia Interaktif Model 4D pada pembelajaran IPA di SMP Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Edutech Undiksha*. 3(1): 5-8.
- Astaman, A., Kadir, S., & Masdul, M. R. 2018. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tinjauan pendidikan islam pada SDN 10 Banawa Kabupaten Donggala). *Jurnal Kolaboratif Sains*. 1(1): 983-991.
- Atikah, A. T. I. 2020. *Dampak Program Full Day School Terhadap Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Global Surya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. (Disertasi). UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Bahrer-Kohler, S. 2012. *Burnout for Expert: Prevention in The Context of Living and Working*. Springer Science & Business Media, London.
- Dayani, M. M. 2020. *Pengembangan Modul Bimbingan Karir Untuk Studi Lanjut Siswa/i Kelas VIII Yayasan Pendidikan Ikhwanul Muslimin II TA 2019/2020*. (Disertasi). Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan.

- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F., & Ebbinghaus, M. 2002. From Mental Strain to Burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 11(4): 423-441.
- Direktorat Jenderal Sumber Daya Air. 2019. *Modul Panduan Menyusun Modul Pelatihan: Bimbingan Teknik Pengembangan Tata Guna Air dalam Rangka Pelatihan Teknis Instruktur PTGA*. Kemen PUPR RI, Jakarta.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. 2008. *Teknik Penyusunan Modul*. Depdiknas, Jakarta.
- Ditjen PMPTK. 2008. *Penulisan Modul*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Freudenberger, H. J. 2010. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 30(1): 159–165.
- Gulo, W. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Grasindo, Jakarta.
- Handayani, Asih. 2021. *Pengembangan Modul Peningkatan Kemampuan Environmental Mastery Dengan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Manajemen Waktu Pada Mahasiswa FKIP Unila Tahun Akademik 2019/2020*. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- HSB, R. A., Simbolon, P., & Siregar, N. H. 2021. Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ulu Barumon. *Jurnal EAdugensis*. 4(2): 47-54.
- Ilmiati, E. 2020. Penggunaan Teknik Problem Solving dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kesulitan Belajar Siswa SMP. *ABKIN Journal System*. 1(1): 53-58.
- Indriyani, D. 2022. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok: Teknik Problem Solving untuk Mengurangi Academic Burnout. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. 1(2): 145-152.
- Irawan, E. 2013. Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Studi Pre-Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung). *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2(4): 44-54.
- Irwanto. 2006. *Focus Group Discussion*. Pustaka Yayasan Obor Indonesia.
- Izzati, N & Fatikhah, I. 2015. Pengembangan Modul Pembelajaran Matematika Bermuatan Emotion Quotient pada Pokok Bahasan Himpunan. *Jurnal Eduma Mathematics Education Learning and Teaching*. 4(2): 49-50.
- Jayanti, M. 2021. Analisis Proses Pembelajaran Daring Melalui Media WhatsApp Terhadap Kejenuhan Belajar di Tengah Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP N 1 Padangan Kelas VIII IPS tahun 2021. *Jurnal Edutama*. 1: 3-10.

- Khoirot, Tafakur. 2015. *Pengembangan dan Uji Kelayakan Modul Pembelajaran Microsoft Access 2010 sebagai Bagan Ajar Keterampilan Komputer dan Pengelolaan Informasi untuk Kelas XI SMK Negeri Bansari*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lastari, N., Rochani, S., & Rohmad, Z. 2019. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kejenuhan dengan Malas Belajar Siswa Kelas XI SMAN 2 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Sosio Antropologi*. 6(1): 13-19.
- Lestari, N. T. 2019. *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Pada Pemain Game Terhadap Ketegangan Otot Cervical di Komunitas Gamers*. (Disertasi). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Majid, Abdul. 2008. *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Rosda Karya, Jakarta.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. 1981. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 2(2): 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. 2017. Understanding Burnout: New Models. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. 2(1): 36-56.
- Muktaf, Zein M. 2016. Proses Kreatif Desain Sampul Buku dalam Membangun Brand Positioning. *Jurnal Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Jawa Timur*. 1: 1-18.
- Nasution. 2008. *Penelitian Ilmiah*. PT Bumi Aksara, Jakarta.
- Ningsih, L. K., & Djumali, M. P. 2020. *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu*. (Disertasi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo Jawa Tengah.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika, Jakarta.
- Nursalim, M. 2013. *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Akamedia, Jakarta.
- Pendidikan, K., Guru, K. D., & Kependidikan, T. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas*. Kemendikbud Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Prastowo, Andi. 2011. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovasi: Menciptakan Metode Pengembangan yang Menarik dan Menyenangkan*. Diva Press, Yogyakarta.
- Prayitno, M.Sc., Ed. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan Kegiatan Pendukung*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Prayitno, 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Ribeka Cipta, Jakarta.
- Rahdiyanta, Dwi. 2016. Teknik Penyusunan Modul. [://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/dr-dwi-rahdiyanta-mpd/20-teknik-penyusunan-modul](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/dr-dwi-rahdiyanta-mpd/20-teknik-penyusunan-modul). Diakses Pada 19 Januari 2022.
- Rambe, Syarifah Ainy, dkk. 2017. Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Jurnal Konselor*. 6: 132-137.
- Ristiawan, Hendri 2019. *Efektivitas Problem Solving Techniques untuk Mengurangi Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kandat*. (Artikel Skripsi). Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Rusmana. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Rizqi Press, Bandung.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga, Jakarta.
- Sari, P., Kholidin, F. I., & Edmawati, M. D. 2020. Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bnadar Lampung. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*. 1: 45-52.
- Setianingsih, Eka S. 2014. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(3): 80-81.
- Silvar, B. 2001. The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Student. *Journal of Psychology*. 10(2): 21-32.
- Slameto. 2010. *Belajar & Faktor yang Mempengaruhinya*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sudjana, N. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sudjana, N & Rivai, A. 2007. *Teknologi Pengajaran*. Sinar Baru AL Gesindo, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suharman. 2005. *Psikologi Kognitif*. Srikandi, Surabaya.
- Sukardi., & Kusumawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Sukmawati, E., Martin, M., & Saraswati, S. 2020. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*. 7(2): 198-206.
- Syah, Muhibbin. 2011. *Psikologi Belajar*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Terzi, Ş., Tekinalp, B. E., & Leuwerke, W. 2011. The Evaluation of Comprehensive Guidance and Counseling Programs Based on School Counseling and Guidance Services Model by School Counselors. *Pegem Journal of Education and Instruction*. 1: 51-60.
- Thiagarajan, dkk. 1974. *Instructional Developmental for Training Teachers of Exceptional Children A Sourcebook*. (Document Resume). Universitas Indiana, Bloomington.
- Usman, A. S. 2014. Meningkatkan Mutu Pendidikan Melalui Penerapan Manajemen Berbasis Sekolah. *Jurnal Ilmiah Didatika: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran*. 15(1): 13-31.
- Utami, Rhofika W. P. 2018. *Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Bagi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Banjarmasin*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin.
- Vitasari, I. 2016. *Kejenuhan (Burnout) Belajar ditinjau dari tingkat kesepian dan Kontrol diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.