

PENERAPAN TEKNIK MODELING UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 2 TAKALAR

APPLICATION OF MODELING TECHNIQUES TO REDUCE STUDENT LEARNING BORNEO AT SMA NEGERI 2 TAKALAR

St.Rahmayanti¹, Abdullah Sinring², Suciani Latif³

^{1,2}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
³rahmayantist9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *eksperiment* yang dilatarbelakangi oleh masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dengan gejala yang muncul seperti perasaan bosan mengikuti pembelajaran, kesulitan berkonsentrasi, dan kehilangan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Gambaran masalah kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 2 Takalar. (2) Metode penerapan teknik *modeling* untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 2 Takalar. (3) efektivitas peneraan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar di SMA Negeri 2 Takalar. Jenis pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode *eksperiment* dengan pola *quasi eksperimental design*. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Adapun populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 6 dan XI IPS 1 di SMA Negeri 2 Takalar sebanyak 48 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *proporsional random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 responden yang terbagi menjadi dua, yaitu 12 responden untuk kelompok eksperimen dan 12 responden untuk kontrol yang memiliki skor skala kejenuhan belajar kategori tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik parametrik dengan perhitungan *uji paired sampel t test* menggunakan program *SPSSVersi25.0 for windows*. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, diperoleh hasil perhitungan uji hipotesis dengan nilai $Asymp Sig = 0,000 < \alpha = 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dengan metode penokohan nyata (*live model*) dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 2 Takalar

Kata Kunci: Teknik *modeling*, kejenuhan belajar

Abstract

This research is quantitative research with an experimental method that is motivated by the problem of learning boredom experienced by students with symptoms that arise such as feeling bored following online learning, difficulty concentrating, and loss of learning motivation. This study aims to determine: (1) An Overview of students' online learning boredom problems in SMA Negeri 2 Takalar. (2) The method of applying modeling techniques to reduce the problem of student online learning boredom at SMA Negeri 2 Takalar. (3) effectiveness application of modeling techniques to decrease the boredom of online learning at SMA Negeri 2 Takalar. The type of approach in this study uses the method experiment with a quasi-experimental design pattern. The shape of the design used in this study is a nonequivalent control group design. The population of this study was students of class XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 6, and XI IPS 1 at SMA Negeri 2 Takalar as many as 48 students. retrieval technique The sample of this study used proportional random sampling. The number of samples in this study was 24 respondents which were divided into two, namely: 12 respondents for the experimental group and 12 respondents for controls who had a high category score on the online learning boredom scale. The data analysis technique used is descriptive statistics and parametric statistics with the calculation of the paired-sample t-test using the SPSS Version 25.0 program for windows. Based on the results of the research before and after the treatment, the results of the calculation of the hypothesis test with the value of $Asymp Sig = 0.000 \leq 0.05$ shows H_0 is rejected, it can be concluded that the application of the counseling group with modeling technique with real characterization method (*live model*) can reduce student online learning boredom at SMA Negeri 2 Takalar

Keywords: *modeling techniques, burnout learnig*

1. PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar (Astuti, 2019). Banyaknya aktivitas atau kegiatan disekolah, proses pembelajaran yang itu-itu saja (monoton) serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil (Sukmawati, Ema, dkk; 2020).

Salah satu faktor munculnya kejenuhan belajar karena siswa kehilangan motivasi untuk belajar. Hal ini dapat diakibatkan karena proses pembelajaran yang dialami oleh siswa membosankan, itu-itu saja atau monoton, dan juga banyaknya tuntutan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran sehingga siswa merasa lelah, menjadi apatis, tidak peduli dan kehilangan motivasi untuk memulai pembelajaran. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa bosan, dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran dan akan berdampak pada perilaku siswa seperti mudah marah, sensitif, mudah frustrasi, mudah lelah, dan sakit kepala (Hidayat, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agusriani (2021) dengan judul "Strategi Orang tua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19" menunjukkan bahwa aktivitas belajar dari rumah yang telah berlangsung lebih dari tujuh bulan menyebabkan sebagian besar anak mengalami berbagai masalah dalam proses belajar. Permasalahan dalam belajar diantaranya anak tidak berminat mengikuti pembelajaran, malas mengerjakan tugas, kesulitan berkonsentrasi saat belajar serta tidak mau mendengarkan nasehat orang tua. Beberapa anak menganggap pembelajaran tidak menarik, membosankan dan bertambahnya rasa frustrasi dan kebingungan, perilaku anak yang tidak disiplin saat jadwal belajar. Begitu pula dengan masalah yang terjadi disalah satu sekolah yang berada di kabupaten takalar.

Berdasarkan kunjungan awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 2 Takalar pada tanggal 23 Juli 2021 didapatkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami permasalahan dalam belajar. Informasi tersebut didapatkan melalui hasil

wawancara dengan Guru BK di sekolah tersebut. Guru BK menjelaskan bahwa terdapat beberapa siswa yang teridentifikasi memiliki masalah dalam kejenuhan belajar yang di tandai dengan siswa terlalu apatis terhadap pelajaran, sering tidak masuk pembelajaran dan juga tidak mengumpulkan tugas.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa didapatkan informasi bahwa siswa merasa pembelajaran yang dilakukan itu-itu saja (monoton), terlalu banyak tuntutan tugas, tidak suka dengan mata pelajaran tertentu, tidak nyaman dengan suasana kelas, sehingga siswa meyakini bahwa pembelajaran yang dilakukan sangat menjemukan, tidak menarik, membosankan, dan sulit berkonsentrasi, dikarenakan proses pembelajaran yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama dan terus berulang sehingga siswa mengalami kelelahan baik itu fisik, mental, kehilangan semangat dan tidak termotivasi untuk memulai proses pembelajaran.

Selanjutnya, peneliti membagikan angket kejenuhan belajar berlandaskan teori dari Schaufeli dan Enzmann terdiri dari 50 item pernyataan kepada siswa di SMA Negeri 2 Takalar di kelas XI IPA (1,2,6) dan XI IPS 1 yang berjumlah 140 siswa. Pembagian angket kejenuhan belajar ini dilakukan secara melalui *google form* pada tanggal 26 Juli 2021. Berdasarkan hasil analisis angket yang dibagikan kepada 140 responden (siswa) dan diisi oleh 82 reponden (siswa), dapat dideskripsikan bahwa 58% (48 responden) memiliki kejenuhan belajar kategori tinggi, kemudian 25% (20 responden) dalam kategori sedang dan 17% (14 responden) terindikasi memiliki kejenuhan belajar kategori rendah. Adapun dampak negatif yang dapat ditimbulkan ketika siswa memiliki kejenuhan belajar yang tinggi adalah timbulnya sikap apatis dalam mengikuti proses pembelajaran serta terjadinya penurunan prestasi belajar.

Dari hasil analisis data angket dan wawancara tersebut ditemukan sebanyak 48 siswa mengalami masalah kejenuhan belajar. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang ditampakkan sesuai dengan indikator menurut Schaufeli and Endzmann (Prawicara, R & Conilie, M 2020:33) diantaranya kelelahan emosional (siswa mengalami perasaan bosan dan memiliki kecemasan berlebih ditandai dengan tidak mengikuti proses pembelajaran), kelelahan kognitif (siswa kesulitan berkonsentrasi dan berkurangnya minat belajar ditandai dengan bersikap bingung ketika berada didalam kelas), dan kehilangan motivasi (siswa kehilangan semangat dan mudah

menyerah ditandai dengan tidak adanya niat untuk menyelesaikan tugas).

Melihat permasalahan yang diatas maka perlu diberikan perlakuan yang tepat yang dapat mengubah pikiran dan perilaku baru yang lebih bermanfaat. Dalam konseling ada berbagai macam pendekatan dan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melakukan proses konseling salah satunya adalah pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik *modeling* dalam bentuk konseling kelompok. Teori konseling kognitif behavioral (Karyani, N.W & Dharsana, I.K, 2018) merupakan suatu pendekatan yang memandang bahwa seorang individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi kognitif (pikiran) dan menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seseorang individu mengalami perubahan dalam kognitifnya. Konseling kognitif behavioral diarahkan untuk dapat memodifikasi pikiran, merasa dan bertindak dengan menekankan pada peran otak dalam menganalisa, bertanya dan memutuskan, dengan ini konseli diharapkan dapat mengubah tingkah laku dari negatif menjadi positif. Dalam konseling kognitif behavior terdapat banyak teknik yang dapat digunakan salah satunya yaitu teknik *modeling*.

Menurut Bandura (Adiputra, S; 2017), menyatakan bahwa dalam teknik *modeling* bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pengalaman individu dalam melakukan perilaku yang diharapkan atau perilaku yang serupa (kesuksesan dan kegagalan dimasa lalu) dan melihat orang lain melakukan perilaku yang kurang lebih sama. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan lebih mudah menyadari kesalahan yang dilakukan ketika melihat secara langsung keberhasilan orang lain yang memiliki status yang sama dengan dirinya. Dengan teknik *modeling* diharapkan siswa dapat memperoleh perilaku baru yang dapat diterapkan ketika mengalami kejenuhan belajar setelah menganalisa dan mengamati model yang ditampilkan.

Sebelumnya telah dilakukan penelitian oleh Putri, E.Y (2019) dengan menggunakan teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* (kejenuhan) dengan hasil menunjukkan bahwa perhitungan rata-rata skor *burnout* sebelum mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* adalah 70 dan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* berkurang menjadi 31,4. dari hasil uji *Wilcoxon*, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,533 dengan p value (Asymp. Sig. 2-Tailed) sebesar 0,011 dimana kurang

dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a atau berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sehingga dari penelitian sebelumnya diketahui bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* efektif untuk mengurangi masalah kejenuhan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *modeling* efektif untuk mereduksi *burnout* (kejenuhan).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dengan adanya teknik *modeling* diharapkan siswa dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialami pada masa ini. Oleh karena itu peneliti akan meneliti lebih jauh tentang “Penerapan Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 2 Takalar”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Kejenuhan belajar

Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateau* atau *plateau* (Fauziah, 2019). Kejenuhan belajar disebut juga *burnout* dimana istilah tersebut pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger (Helfajrin & Ardi, 2020). *Burnout* (kejenuhan) pada tingkat individu menunjukkan gejala-gejala psikologis diantaranya: *affective*, *cognitive*, *physical*, *behavioural*, dan *motivational* (Schaufeli and Enzmann dalam Pawicara, R & Conilie, M, 2020).

Cherniss (Khaira, 2018) mendefinisikan kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dari suatu pekerjaan dalam merespon stress yang berlebih atau terhadap ketidakpuasan. Jenuh juga dapat diartikan sebagai perasaan bosan terhadap suatu hal yang dilakukan secara berulang. Kejenuhan merupakan perasaan bosan untuk melakukan apapun, baik itu dikarenakan keadaan fisik, emosi, mental yang tertekan maupun situasi berulang yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang sehingga membuat individu kehilangan ketertarikan terhadap suatu hal.

2.2. Gejala Kejenuhan Belajar

Agustina, P, dkk (2019) bahwa kejenuhan belajar dapat berasal dari situasi yang monoton, kebisingan pada saat belajar, tugas terlalu banyak, harapan yang tinggi, kurang adanya kontrol, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, atauran yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas.

2.3. Faktor Kejenuhan Belajar

Slivar (Fauziah, 2019) menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah, yaitu : 1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak, 2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif, 3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan, 4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, 5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, dan 6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah. Menurut Schaufeli dan Enzmann (Pawicara, R & Conilie, M 2020:33) aspek dan indikator kejenuhan belajar terdiri dari empat bagian yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

2.4. Aspek Kejenuhan Belajar

Menurut Schaufeli dan Enzmann (Pawicara, R & Conilie, M 2020:33) aspek dan indikator kejenuhan belajar terdiri dari empat bagian sebagai berikut:

1. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional, yakni: perasaan depresi, bosan, rasa sedih, ketidakberdayaan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.

2. Kelelahan fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan pusing, sakit kepala, mual, insomnia, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik, yakni memiliki gejala seperti; sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, dan lain sebagainya.

3. Kelelahan kognitif

Kelelahan kognitif dapat membuat siswa menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif, yaitu: ketidakberdayaan, kehilangan makna hidup, kehilangan minat untuk mengikuti pembelajaran, dan kesulitan berkonsentrasi.

4. Kehilangan motivasi

Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan pengunduran diri dari lingkungan sebagai respon dari stress dan ketidakpuasan. Dari gejala diatas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi, yaitu: kehilangan semangat belajar, kehilangan minat belajar, dan perasaan mudah menyerah.

2.5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Menurut Syah (Putri, E.Y, 2019) kejenuhan belajar dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

1. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;
2. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat;
3. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
4. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya. Contohnya dengan menonton film motivasi yang bertujuan agar individu termotivasi untuk melakukan hal serupa dari apa yang telah diamatinya. Selain memberikan contoh perilaku baru kemudian meminta individu untuk melakukannya sesuai dengan kebutuhan individu tersebut;
5. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi

2.6. Teknik *modeling*

Teknik *modeling* merupakan salah satu teknik dari pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan kognitif behavioral merupakan suatu proses pengajaran, pelatihan, dan penguatan perilaku yang bertujuan untuk menolong seseorang dalam mengenali pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berhubungan dengan perilaku (Istiqomah, dkk, 2018). Menurut Alwisol (Octavia, Y, 2017) teknik modeling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan seorang model (orang lain), tetapi modeling melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menganalisis berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif.

Modeling (Kusnita, 2018) adalah salah satu teknik dari pendekatan behavioral (*behavioral therapy*) yang memandang bahwa perilaku manusia harus dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara objektif. Penokohan (*Modeling*) (Damayanti, R & Aeni, T, 2016) adalah istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan

bahwa perilaku orang lain yang diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.

2.7. Tujuan dan Prinsip Teknik *Modeling*

Strategi *modeling* (Kusnita, N: 2018) dapat digunakan membantu konseli untuk: 1) Memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolis, 2) Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat diharapkan, 3) Mengurangi rasa takut dan cemas, 4) Memperoleh keterampilan social, 5) Mengubah perilaku verbal.

Prinsip-prinsip *modeling* menurut Komalasari dkk, (Kusnita, N: 2018):

1. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan bisa tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
2. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
3. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
4. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenal hukuman.
5. Status kehormatan model sangat berarti.
6. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
7. *Modeling* dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
8. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
9. Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

2.8. Macam-macam Teknik *Modeling*

Dalam teknik *modeling* terdapat beberapa macam-macam *modeling* menurut Erford (2015) diantaranya, penokohan nyata (*live model*), penokohan simbolik (*symbolic model*), dan *Covert modeling*.

2.9. Tahapan *Modeling* dalam Konseling Kelompok

Tahap-tahap umum konseling dalam teknik *modeling* (Umar, Nur Fadhillah, Latif, Suciani, & Harum, Akhmad: 2021)

1. Tahap perhatian, pada tahap ini konseli sebagai pengamat memperhatikan dan mempersepsi perilaku model secara cermat.
2. Tahap retensi, pada tahap ini diperlukan kejadian terjadi berulang kali (minimal 2) untuk menarik perhatian pengamat (konseli) pada penampilan model sehingga dapat tersimpan dalam memori jangka panjang.
3. Tahap reproduksi, pada tahap ini konselor dapat melihat dan mengidentifikasi komponen-komponen suatu urutan perilaku yang telah dikuasai oleh pengamat untuk menghindarkan terjadinya perilaku yang keliru diharapkan pengamat mampu menirukan dengan baik dan benar secara berulang.
4. Tahap penguatan, pada tahap ini pemberian *reinforcement* sangat penting demi membentuk dan mempertahankan perilaku yang tepat.

Nursalim (Sari, M.N & Novindari, H: 2018) mengemukakan tahapan konseling kelompok dalam teknik *modeling*: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran.

2.10. Hal-hal yang Perlu di Perhatikan Dalam Penerapan Teknik *Modeling*

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika dalam penerapan teknik *modeling* (Putri, E.Y, 2019), diantaranya adalah:

1. Ciri-ciri model seperti; usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi.
2. Anak pada masa sekolah lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa,
3. Anak lebih senang meniru model yang standar yang prestasinya dalam jangkaunya,
4. Anak cenderung menimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka. Gadis lebih mengimitasi ibunya

Tipe model yang digunakan dalam penelitian ini adalah *live model* yang berarti bahwa proses pelaksanaan teknik *modeling* dilakukan dengan menghadirkan model secara langsung seperti terapis, guru, anggota keluarga, teman sebaya atau tokoh yang dikagumi. Model yang dipilih akan memberikan stimulasi kepada anggota kelompok (konseli). Dimana pada tahap ini pemimpin kelompok atau konselor berperan sebagai fasilitator daat proses diskusi antara anggota kelompok (konseli) dengan model mengenai permasalahan yang sedang dibahas (Putri,E.Y 2019).

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019).

3.2. Desain dan Variabel Penelitian

Desain penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian *quasi experiment* dengan bentuk *non equivalent control group design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Bentuk *non equivalent control group design* hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, tetapi pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara acak atau random. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan atau *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu konseling kelompok melalui teknik *modeling* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan kejenuhan belajar sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*)

3.3. Populasi dan Sampel

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 48 siswa dan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang pada setiap kelompok kontrol dan eksperimen sehingga total keseluruhan sampel penelitian ada 24 orang. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari tiap-tiap sub populasi dengan memperhitungkan besar kecilnya sub-sub populasi tersebut (Narbuko & Achmadi, 2018).

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber datad primer yaitu wawancara dan angket kejenuhan belajar.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket yang dibuat sendiri oleh peneliti. Angket kejenuhan belajar adalah instrumen yang digunakan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket diberikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan teknik *modeling*, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan atau *treatment* atau perlakuan berupa teknik *modeling*. Jenis angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket semi terbuka dengan pilihan jawaban dalam bentuk skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

3.5.1. Uji Validitas Instrumen

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS Versi 25 *for windows*. Nilai r tabel diperoleh dari tabel r product memonet dengan 43 tingkat signifikansi 5% dan derajat kebebasan sebesar 95% ($df=24-2$), maka didapatkan nilai r tabel sebesar 0.432. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen diperoleh nilai r yang berada dibawah 0.432 sebanyak 25 item sehingga dari hasil uji validitas ini menyisahkan 25 item pernyataan yang valid.

3.5.2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh manahasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula (Siregar, 2014:87). Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reabel dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach, apabila koefisien realibilitas (r_{11}) $> 0,6$ (Siregar, 2014:90). Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS Versi 25 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,871. Nilai tersebut berada di atas 0,60 yang berarti angket yang disebar memiliki reliabilitas nyang baik atau sangat kuat.

3.6. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban dari instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti. Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial parametrik

dengan menggunakan *independent sample t-test* untuk menguji hipotesis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Takalar pada 24 siswa sebagai subjek penelitian yang dimulai dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Pada kelompok kontrol ini tidak diberi perlakuan. Kelompok eksperimen diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *modeling*. Pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen dengan layanan konseling kelompok teknik *modeling* yaitu dengan memberikan empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti (kegiatan), dan tahap pengakhiran. Dimana dalam tahap kegiatan inti dilakukan 4 tahapan teknik *modeling* yaitu tahap perhatian, tahap retensi, tahap reproduksi dan tahap penguatan. Melalui tahapan dalam teknik *modeling* ini digunakan untuk membantu mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Untuk itu diberikan layanan dalam suasana konseling kelompok dengan menggunakan teknik *modeling*.

Tabel 4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	12	77	89	81.4	3.605
Post-Test Eksperimen	12	51	62	58.4	3.260
Pre-Test Kontrol	12	68	80	75.4	3.579
Post-Test Kontrol	12	70	80	75.3	3.085
Valid N (listwise)	12				

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif yang diolah melalui *IBM SPSS Statistic 25* diperoleh nilai minimum *pretest* kelompok

eksperimen sebesar 77 dan nilai maksimum sebesar 89. *Posttest* eksperimen memperoleh nilai minimum sebesar 51 nilai maksimum sebesar 62. Kemudian *pretest* kelompok kontrol nilai minimumnya sebesar 68 dan nilai maksimum sebesar 80. *Posttest* kelompok kontrol memperoleh nilai minimum sebesar 70 dan nilai maksimum sebesar 80.

Statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 81,42 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 58,42 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen setelah pemberian treatment lebih rendah yaitu 58,42 dibandingkan dengan sebelum pemberian treatment yaitu 81,42. Sedangkan *pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 75,42 dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 75,33 dimana angka tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata yang bermakna pada *pretest-posttest* kelompok kontrol. Dari nilai rata-rata tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah pemberian treatment sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan. Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *modeling* menyebabkan terjadinya penurunan kejenuhan belajar siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Penerapan teknik *modeling* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 2 Takalar". Dilakukan dengan pengujian hipotesis, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

H_0 : Tidak ada perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan teknik *modeling* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *modeling*.

H_1 : Ada perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan teknik *modeling* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *modeling*.

Pengujian hipotesis pada penelitian kali ini dilakukan menggunakan *Independent Sample T Test* yang sejalan dengan hasil uji persyaratan baik uji normalitas maupun homogenitas.

Tabel 4.2. Hasil Uji *Independent Sample T Test*

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Kejenuhan Belajar Siswa	Post-Test Kelas Eksperimen	12	58.42	3.260	.941
	Post-Test Kelas Kontrol	12	75.33	3.085	.890

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Interval Lower	Confidence of the Upper
Hasil Kejenuhan Belajar Siswa	Equal variances assumed	.038	.847	-13.057	22	.000	-16.917	1.296	-19.604	-14.230
	Equal variances not assumed			-13.057	21.933	.000	-16.917	1.296	-19.604	-14.229

Output diatas menunjukkan perolehan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kejenuhan belajar siswa yang diberi layanan teknik *modeling* dengan siswa yang tidak diberikan layanan teknik *modeling*. Perbedaan rata-rata tersebut dapat dilihat pada tabel diatas yang menunjukkan *mean posttest* kelas eksperimen sebesar 58,42 dimana angka tersebut lebih rendah dibandingkan *mean posttest* kelas kontrol sebesar 75,33.

4.2. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan melalui wawancara dan pembagian angket ditemukan beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami masalah kejenuhan belajar yang ditandai dengan sikap apatis siswa terhadap pelajaran, sering tidak mengikuti pembelajaran, serta kurangnya inisiatif untuk mengumpulkan tugas. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Schaufeli and Endzmann (Prawicara, R & Conilie, M 2020:33) bahwa ada beberapa indikator kejenuhan belajar diantaranya kesulitan berkonstrasi, merasa bosan dengan pelajaran, kurangnya inisiatif dalam mengerjakan tugas, dan kehilangan semangat dalam belajar. Adapun gejala yang dialami siswa seperti pembelajaran yang monoton yang tidak mendatangkan hasil, tuntutan tugas yang meningkat, suasana belajar yang tidak nyaman, tidak menemukan partner belajar yang tepat, sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Agustina, P, dkk (2019) bahwa

kejenuhan belajar dapat berasal dari situasi yang monoton, kebisingan pada saat belajar, tugas terlalu banyak, harapan yang tinggi, kurang adanya kontrol, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, atauran yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas. Selanjutnya Agustin dalam (Kurnia, 2021: 3) memberikan penjelasan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan yang menunjukkan kelelahan yang dialami oleh siswa baik secara fisik maupun mental, sikap dan emosi dalam rentang waktu tertentu. Salah satu faktor terjadinya kejenuhan belajar pada siswa adalah kurangnya dukungan sosial (orang tua, teman dan guru mata pelajaran) terhadap siswa, ruang belajar yang membosankan dan tugas akademik yang berlebihan. Thursan Hakim (Kusnita, Nurma: 2018) mengartikan kejenuhan belajar adalah kondisi mental yang dialami seseorang ketika merasa bosan, dan lelah mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas

belajar. Oleh karena itu kejenuhan belajar terkait dengan kondisi mental siswa dalam jangka waktu tertentu ketika mengalami peristiwa belajar secara berulang atau tuntutan belajar yang meningkat membuat siswa menjadi bosan yang akan menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional dan menjadi tidak tertarik untuk mengikuti proses belajar dan juga kehilangan motivasi untuk memulai proses belajar. Adapun dampak yang akan ditimbulkan ketika siswa mengalami kejenuhan dalam belajar yaitu timbulnya sikap apatis dalam mengikuti proses pembelajaran dan terjadinya penurunan prestasi dalam belajar. Sejalan dengan Belton (Virginia M. C. Tze, Lia M. Daniels & Robert M. Klassen; 2015), kebosanan mengarah pada konsekuensi negatif, misalnya, menurunkan motivasi intrinsik, menghambat pencapaian akademik, dan mengarah ke tingkat suspensi yang tinggi pada siswa berbakat.

Masalah kejenuhan belajar muncul karena perilaku dilakukan secara berulang, monoton dan dalam waktu yang lama. Sejalan dengan penelitian Tetty, Setiawaty & Gunadi, Tjahjono (2018) penyebab kejenuhan di belajar siswa adalah: 1) metode pembelajaran yang kurang bervariasi, dimana siswa belajar hanya untuk menghadapi ujian; 2) belajar hanya di tempat-tempat tertentu, kondisi ruangan dan letak furnitur yang tidak berubah untuk waktu yang lama; 3) belajar suasana yang tidak berubah untuk waktu yang lama; 4) kurangnya kegiatan rekreasi atau hiburan dapat menyebabkan kelelahan sehingga siswa membutuhkan penyegaran; dan 5) adanya ketegangan mental yang berlarut-larut selama pembelajaran.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas diharapkan pemilihan layanan konseling kelompok sangat berperan penting dalam mengurangi masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh beberapa siswa. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok yang beranggotakan 8-15 orang, untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, maupun menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri dalam menunjang terbentuknya perilaku baru yang konstruktif. Natawidjaja dalam (Saraswati, Ema dan Martin, 2020:200) mengutarakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat penyembuhan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Prayitno (Fitri dan Marjohan, 2016: 2) mengartikan konseling kelompok sebagai bentuk

kegiatan layanan yang dilakukan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suatu keadaan yang hangat dan memahami satu sama lain, berinteraksi dan saling bertenggang rasa (Saraswati, Ema dan Martin, 2020:203)

Lebih jauh dijelaskan bahwa melalui layanan konseling kelompok siswa dapat diajak untuk mengemukakan masalah untuk bersama-sama membahas dalam kelompok untuk menemukan bentuk pengentasan dari masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok serta dapat mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang bermakna didalam kelompok, menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, meningkatkan kemampuan berkomunikasi antar individu, serta mengembangkan sikap dan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai perilaku baru yang diharapkan (Fitri dan Marjohan, 2016:3).

Dalam penelitian ini akan menilai apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan teknik *modeling* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan. Dalam pelaksanaan layanan yang diberikan perlakuan berupa teknik *modeling*, dilakukan konseling kelompok sebanyak 7 kali pertemuan termasuk dengan pertemuan pada saat pembagian angket *pretest* dan *posttest*. Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *modeling* ini peneliti menggunakan *live model* sebagai perlakuan yang akan menjadi contoh bagi konseli untuk lebih mengurangi sikap kejenuhan belajar, alasan peneliti menggunakan teknik *live modeling* karena model (tokoh) yang dipilih memiliki karakteristik masalah yang sama dan usia yang tidak jauh berbeda dengan konseli. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bandura 1969 (Corey, 2005) menunjukkan bahwa seorang model yang serupa dengan si pengamat dalam usia, jenis kelamin, kelompok etnik, dan sikap kemungkinannya lebih besar untuk ditiru daripada seorang model yang tidak ada kesamaan dengan pengamat.

Salah satu bentuk penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kejenuhan yakni melalui suatu proses belajar yang melibatkan proses pengamatan dan peniruan terhadap perilaku orang lain (model) dan melakukan pengulangan perilaku baru yang positif yang telah terbentuk sebagai bentuk penguatan untuk mempertahankan perilaku baru yang telah terbentuk tersebut yang biasa dikenal dengan teknik *modeling*. Menurut Bandura (Adiputra, 2017) bahwa teknik *modeling* bukan sekedar menirukan

atau mengulangi apa yang dilakukan oleh model (orang lain) tetapi *modeling* melibatkan penambahan atau pengurangan tingkah laku yang teramati. Banyak perilaku manusia dibentuk dan dipelajari melalui model, yaitu dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain untuk membentuk perilaku baru dalam dirinya dengan mendiskusikan terlebih dahulu hal-hal yang akan diubah.

Dalam kegiatan ini yang berperan sebagai model adalah siswa berprestasi di sekolah tersebut. Mengapa konseli harus mengikuti perilaku model atau (melakukan *modeling*) karena perilaku model merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang dan dalam jangka waktu yang lama, akan tetapi tidak memberikan efek jenuh bagi model (tokoh). Maka dari itu, diharapkan konseli dapat mengamati, menganalisis, memutuskan dan meniru perilaku model untuk membentuk perilaku baru serta melakukan pengulangan terhadap perilaku baru yang telah terbentuk sebagai bentuk penguatan untuk mempertahankan perilaku baru yang telah terbentuk. Dipertegas oleh Bandura (Istiqomah, dkk, 2018) bahwa *modeling* merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan. Sejalan dengan penelitian Adiputra (2017) yang menyatakan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan lebih mudah menyadari kesalahan yang dilakukan ketika melihat secara langsung keberhasilan orang lain yang memiliki status yang sama dengan dirinya. Adapun perilaku model yang dapat ditiru oleh konseli diantaranya; menentukan tempat belajar yang nyaman, membuat target belajar, memberikan *reward* atas pencapaian target belajar, mengatur waktu untuk bersantai, meluangkan waktu untuk melakukan hobi, mencari partner dalam belajar, mengurangi waktu bermain gadget dan tidak menunda dalam pengerjaan tugas.

Menurut Eford (Munir, G, Sugiharto, D.Y.P, & Awalya; 2021) teknik *live modeling* adalah teknik yang dapat memberikan efek intervensi langsung pada siswa dengan mendatangkan sumber-sumber dari luar sebagai pedoman hidup untuk dipahami dari siswa, dengan kata lain siswa dapat langsung mengamati contoh-contoh nyata (hidup) sebagai pedoman. Secara sederhana prosedur dasar *modeling* adalah menunjukkan perilaku seseorang atau perilaku beberapa orang kepada subyek yang akan meniru. Terdapat 4 tahap dalam *live modeling* yaitu tahap

perhatian, tahap retensi, tahap reproduksi dan tahap penguatan.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *modeling* ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan hasil angket setelah diberi perlakuan (*posttest*). Hal ini dapat dilihat perbandingan bahwa terjadi penurunan kejenuhan belajar setelah dilakukan perlakuan, ini dibuktikan dengan hasil dari nilai yang diberikan setelah perlakuan lebih rendah dari nilai sebelum diberikan perlakuan. Maka dari itu hipotesis yang diajukan H_1 (ada pengaruh) dapat diterima dan H_0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Oleh karena itu hasil uji hipotesis alternatif (H_1) tersebut secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan teknik *modeling* dalam mengurangi masalah kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 2 Takalar. Sedangkan hasil yang didapatkan pada kelompok kontrol dalam penelitian ini setelah melakukan *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbandingan yang signifikan atau hasil yang didapatkan pada saat pemberian *pretest* dan *posttest* memiliki nilai rata-rata yang hampir sama 75,42 dan 75,33. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saraswati, Sukmawati & Martin (2020) yang membahas mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar, setelah diberikan *treatment* diperoleh hasil dengan uji hipotesis H_1 yang diterima. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Putri, Eva Yunita (2019) yang membahas tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa, didapatkan hasil bahwa H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *modeling* efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.

Sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dengan metode *live model* dapat diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 2 Takalar.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Takalar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diterapkan konseling kelompok teknik *modeling* berada pada kategori tinggi, dan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *modeling* di SMA Negeri 2 Takalar mengalami penurunan, yaitu berada pada kategori rendah.
- b. Pelaksanaan penerapan konseling kelompok teknik *modeling* dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yakni rasionalisasi kegiatan konseling, tahap perhatian, tahap retensi dan tahap reproduksi, tahap penguatan, dan tahap evaluasi. Selama pelaksanaan konseling kelompok teknik *modeling*, partisipasi konseli dalam mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan disetiap pertemuan yang berada pada kategori sangat tinggi.
- c. Teknik *modeling* dapat diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 2 Takalar.

DAFTAR PUSTAKA.

- Adiputra, S. 2017. Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol: 1(1)
- Agusriani, Ade & Mohammad Fauziddin. 2021. Strategi Orang tua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol 5(2): 1729-1740
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar., A. 2019. Analisis Faktor Penyebab terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol: 4(2)
- Astuti, Rika Dwi. 2019." Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat". *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of Counseling & Psichoterap*. Saventh edition. USA: Book/Cole Thompson
- Damayanti, R & Aeni, T. 2016. Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Modeling* untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol: 3(1)
- Erford, Bradley T. (Ed.). 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi kedua*. Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR
- Fauziah, Henia Fitri. 2019. " Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung". *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Fitri & Marjohan. 2016. Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Vol 2 (2): 1-6, e-issn: 2477:0302.
- Helfajrin, M & Ardi, Z. 2020. The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*. Vol: 2(3)
- Hidayat, Muhammad Yusuf. 2016. *Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTs Madani Alauddin Kabupaten Gowa*. UIN Alauddin Makassar. Vol. 5, No. 2
- Istiqomah, N.A.P, Suranata, K & Suarni, N.K. 2018. Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Abasement. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. Vol: 9(1)
- Karyani, N.W & Dharsana, I.K. 2018. Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Self Management dan Teknik Modeling Terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*. Vol: 2(1)
- Khaira, Nia Alfi. 2018. " Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada Mas Darul Ulum Banda Aceh". *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Kurnia, Dedeh. 2021. Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Pada Proses Belajar Online Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Keluarga. *Jurnal inovasi keguruan dan ilmu pendidikan*. Vol 1(1): 1-10.
- Kusnita, Nurma. 2018. Penerapan Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Munir, G, Sugiharto, D.Y.P, & Awalya. 2021. The Effectiveness Of Group Counseling Ability Potential Response And Live Modeling Techniques To Increase Self Efficacy Adaptability Of Career Choice. *European Journal of Psychological Research*. Vol: 8(3m)
- Narbuko, C & Achmadi, H.A. 2018. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Octavia, Y. 2017. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 9 Bandar Lampung. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Putri, E.Y. 2019. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

- Pawicara, Ruci & Conilie, Maharani. 2020. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol: 1(1)
- Saraswati, Sukmawati & Martin. 2020. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*. Vol 7(2): 198-205, issn:2407-5299.
- Sari, M.N & Noviandari, H. 2018. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. DOI: FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional. ISBN: 978-602-72362-7-1
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, Syofian. 2016. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta
- Sukmawati, Ema dkk. 2020. Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*. Vol: 7(2).
- Tetty, Setiawaty & Gunadi, Tjahjono. 2018. Students Learning Difficulties and Saturation in Achieving Competency. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. Vol: 299
- Umar, N,F., Latif, S., Harum, A. *E-Modul Teori Dan Praktik Konseling Behavioristik*. Makassar: UNM
- Virginia M. C. Tze, Lia M. Daniels & Robert M. Klassen. 2015. Evaluating the Relationship Between Boredom and Academic Outcomes: A Meta-Analysis. *Educ Psychol Rev*. DOI 10.1007/s10648-015-9301-y