

Penerapan teknik *guided imagery* untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa

Margawati Margawati¹⁾, Nurhidayatullah D.^{2*)}, Salmiati Salmiati³⁾

¹⁾ Mahasiswa STKIP Andi Matappa, Pangkep, Indonesia

^{2*,3)} Dosen STKIP Andi Matappa, Pangkep, Indonesia

^{*)} nurhidaya_tullah@ymail.com

Article History:

Received: 01/05/2022;

Revised: 23/05/2022;

Accepted: 22/06/2022;

Published: 30/06/2022.

How to cite:

Margawati, M., D., N., Salmiati, S. (2022). Penerapan teknik *guided imagery* untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), pp. 63-68. DOI: 10.30998/ocim.v2i1.6775



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Margawati, D., & Salmiati.

Abstrak: tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui: a) gambaran tingkat kejenuhan belajar di SMAN 1 Pangkep, b) teknik *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Pangkep. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian *pre experimental designs*. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* terhadap 12 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas XI di SMAN 1 Pangkep, penarikan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: a) tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan teknik *guided imagery* berada pada kategori tinggi, dan b) penerapan teknik *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Pangkep.

Kata Kunci: *guided imagery*, kejenuhan belajar

Abstract: the aims of the study were to determine: a) the description of the level of learning saturation in SMAN 1 Pangkep, b) the guided imagery technique can reduce the level of student learning saturation in SMAN 1 Pangkep. This research uses a quantitative approach, the type of research is pre experimental designs. The research design used was a pretest-posttest control group design for 12 research samples which were class XI students at SMAN 1 Pangkep, the sampling used was proportional random sampling. This study uses data collection techniques through questionnaires and observations. Data analysis used descriptive statistical analysis using t test. The results of this study indicate that: a) the level of student learning saturation before being given guided imagery techniques is in the high category, and b) the application of guided imagery techniques can reduce the level of student learning saturation at SMAN 1 Pangkep.

Keywords: guided imagery, learning saturation

Pendahuluan

Belajar adalah istilah kunci (*key term*) yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak pernah ada pendidikan. Belajar merupakan tuntutan manusia itu sendiri, tanpa belajar manusia tidak akan mencapai hakekat kemanusiaannya. Hakekatnya belajar merupakan tuntutan hidup manusia sebagai prinsip life long learning or education atau belajar dan pendidikan berlangsung seumur hidup dan sepanjang masa. Melton dan Munn (Kanto, 2015) menjelaskan bahwa, belajar merupakan sebuah proses perubahan dalam pengalaman ataupun tingkah laku sebagai hasil dari observasi yang bertujuan, aktivitas penuh,

pikiran penuh disertai reaksi-reaksi emosi yang penuh motivasi dimana hasil perubahan itu lebih memuaskan. Perubahan merupakan hasil dari pembelajaran, proses pembelajaran formal dapat digolongkan sebagai kegiatan mendidik atau proses pendidikan. Secara ideal pendidikan dapat dikatakan berjalan dengan baik apabila proses kegiatan belajar mengajar berlangsung dengan baik atau berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Terdapat beberapa faktor internal (dari dalam) tentang kesuksesan proses belajar mengajar jika dilihat dari segi sasaran pendidikan (peserta didik) diantaranya: (1) siswa mampu menangkap materi ajar dengan baik sesuai dengan tingkat perkembangannya, (2) siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, (3) siswa bersemangat dalam menerima materi pembelajaran, (4) siswa memperhatikan dengan fokus, (5) siswa merasa belajar dalam proses belajar mengajar adalah sebuah kebutuhan. Selain itu, keberhasilan proses belajar mengajar siswa di sekolah dipengaruhi oleh cara mengajar dari tenaga pengajar (guru) yang berdampak pada cara belajar dan semangat belajar siswa (Hamalik, 2014)

Banyak manfaat yang dapat dirasakan melalui proses belajar (Sahabuddin, 2007) menyelaraskan dengan tujuan bimbingan dan konseling yaitu untuk memandirikan konseli maka belajar merupakan upaya yang ditempuh dalam kaitannya memandirikan peserta didik dalam bidang akademik. Proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik ketika kelima unsur tadi dapat terpenuhi dengan baik, namun sebaliknya apabila satu saja unsur yang tidak dipenuhi maka kegiatan belajar mengajar tidak akan terlaksana dengan baik.

(Khusumawati, 2014), menjelaskan kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Maslach dan Leiter (Hilman, 2015) memaparkan bahwa “kejenuhan merupakan suatu keadaan kelelahan yang mana seseorang bersikap sinis terhadap nilai atau makna pekerjaan dan meragukan diri sendiri untuk mengerjakannya”. Maslach dan Leiter (Hilman, 2015) menyatakan kejenuhan sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi yaitu “kelelahan emosional” (*emotional exhaustion*), “depersonalisasi” (*depersonalization*), dan “menurunnya prestasi pribadi” (*reduced personal accomplishment*). Lebih lanjut, dalam Maslach Kejenuhan Inventory Student Survey (MBI-SS) kejenuhan belajar ditandai oleh gejala merasa kelelahan (*exhaustion*) akibat tuntutan akademik, bersikap sinis (*cynism*) berupa jarak mental terhadap yang berkaitan dengan belajar serta keyakinan akademik (*academic efficacy*) yang menurun.

Fenomena kejenuhan yang terjadi pada umumnya disebabkan oleh penumpukan-penumpukan pikiran yang berkaitan dengan materi ajar maupun aktivitas akademik lainnya yang terjadi di sekolah, sehingga menyebabkan ketegangan pikiran dan mengakibatkan banyaknya aktivitas-aktivitas tidak penting yang dilakukan oleh siswa, fenomena inilah yang biasa disebut sebagai sebagai kejenuhan.

Dalam kasus kejenuhan belajar di SMAN 1 Pangkep konselor sekolah telah melakukan berbagai treatment untuk menyikapinya, seperti pemberian nasihat, kegiatan tanya jawab untuk memunculkan respon siswa tentang alasan-alasan siswa jenuh dalam belajar, maupun pemberian layanan analisis kebutuhan siswa. Namun, treatment yang diberikan belum mampu mengatasi permasalahan kejenuhan belajar siswa di sekolah tersebut.

Melihat karakteristik masalah yakni kejenuhan belajar yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang terlalu tinggi dan secara terus-menerus membuat pikiran peserta didik menjadi jenuh, tegang, dan tidak stabil, tentunya masalah yang cukup berat seperti ini tidak dapat ditangani hanya dengan teknik-teknik biasa seperti di atas, oleh karena itu dibutuhkan *treatment* atau pendekatan konseling yang mengutamakan membuat pikiran lebih santai dari sebelumnya sehingga segala rasa tegang, bosan atau perasaan lain yang menimbulkan kejenuhan dapat

diminimalisir sedini mungkin. Melihat fenomena yang ada dan ragam teknik dari berbagai pendekatan konseling. Peneliti beranggapan bahwa permasalahan kejenuhan belajar dapat ditangani melalui pemberian pendekatan *mindfulness* dengan teknik *guided imagery*.

Teknik *guided imagery* adalah teknik yang menyentuh langsung ranah psikologi siswa atau ranah kognisi siswa karena hal pertama yang ingin dilakukan adalah merileksasikan pikiran siswa yang kaku akibat penumpukan pikiran atau proses berpikir yang berulang-ulang kemudian mengalihkan fokus siswa yang sebelumnya membuat tingkah laku kurang apresiatif. Dengan demikian, teknik *guided imagery* dirasa cocok dalam permasalahan kejenuhan belajar. Indikasi puncak permasalahan siswa ada pada pikiran siswa yang lelah membuat siswa sulit untuk berpikir (tidak fokus dengan materi ajar di kelas), ketika kognitif siswa telah dialihkan maka dengan sendirinya respon yang ditimbulkan juga ikut berubah, respon diri yang dimaksud adalah siswa dapat mengalihkan kegiatan ketika mengalami kejenuhan seperti (mengganggu teman, bermain *handphone*, keluar kelas dan sebagainya) setelah itu konseli siap menerima materi ajar dan kembali fokus dalam proses belajar mengajar di kelas, dengan demikian teknik *guided imagery* merupakan teknik yang cocok jika digunakan dalam kasus kejenuhan belajar.

Seligman dan Reichenberg (Erford, 2017) menjelaskan bahwa *guided imagery* dapat mengurangi kecemasan, memfasilitasi rileksasi, meningkatkan perasaan memiliki kontrol, meningkatkan kemampuan mengatasi masalah dan mengambil keputusan, mengurangi rasa sakit, dan membantu orang-orang untuk mengembangkan perspektif baru tentang hidupnya. Penelitian yang telah dilakukan oleh Toth et al. tentang teknik *guided imagery* yang diberikan terhadap pasien rawat inap yang mengalami gangguan kecemasan skala ringan dapat menghasilkan efikasi aplikasi yang luas untuk orang-orang yang terpapar stress lebih tinggi dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Terkait dengan fenomena kejenuhan belajar yang ada di SMAN 1 Pangkep yaitu adanya siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar, hal tersebut ditandai dengan kelelahan emosi seperti kurang bersemangat belajar, mudah menyerah, lelah dan lesu, kemudian sinisme seperti tidak nyaman dikelas, ramai dikelas serta kelelahan fisik seperti gelisah dan sakit kepala. Tingginya kejenuhan belajar yang ditandai dengan berbagai aspek-aspek tadi akan menyebabkan kondisi belajar mengajar yang tidak efektif sehingga membuat siswa kesulitan dalam menangkap materi ajar dengan baik yang jika tidak segera ditangani akan membuat siswa berlarut-larut dalam keadaan jenuh belajar yang dikhawatirkan membuat siswa tidak memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang pada akhirnya bisa saja membuat siswa tidak naik kelas.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Pangkep. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa yang ditarik secara random. Data dikumpulkan melalui teknik angket dan observasi. Data dianalisis menggunakan uji t.

Hasil dan Diskusi

Gambaran tentang tingkat kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *guided imagery* diperoleh melalui analisis statistik deskriptif sebagaimana disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Analisis Hasil Penelitian

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
152-180	Sangat Tinggi	2	16,66	-	-
123-151	Tinggi	9	75	4	33,33
94-122	Sedang	1	8,33	7	58,33
65-93	Rendah	0	0	1	8,33
36-64	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Pangkep pada saat *pretest* menunjukkan terdapat 2 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar (16.66%) dalam kategori sangat tinggi, terdapat 9 orang siswa berada pada kategori tinggi (75%), terdapat 1 orang siswa (8.33%) yang berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Setelah diberikan teknik berupa *guided imagery* dilakukan perhitungan kembali. Hasil *posttest* menunjukkan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, terdapat 4 orang siswa yang berada pada kategori tinggi (33.33%), terdapat 7 orang siswa yang berada pada kategori sedang (58.33%), terdapat 1 orang siswa (8.33%) yang berada pada kategori rendah, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Perubahan-perubahan tersebut terjadi dikarenakan siswa telah diberikan teknik *guided imagery* yang terdiri dari 5 tahap pertemuan.

Berikut disajikan gambaran umum hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori	Gain Score
<i>Pretest</i>	Eksperimen	133,5	123-151	Tinggi	13,91
<i>Posttest</i>		119,5	94-122	Sedang	

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Tabel 2 menunjukkan gambaran umum tentang tingkatan kejenuhan belajar siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* sebesar 133,5 yang berada dalam kategori tinggi. Kejenuhan belajar yang tinggi dapat dilihat dari gejala keletihan emosi yang ditandai dengan (mudah menyerah, letih, dan lesu), sinisme yang ditandai dengan tidak nyaman berada di kelas, dan keletihan fisik yang ditandai dengan sakit kepala dan gelisah. Setelah pelaksanaan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan berupa teknik *guided imagery* sebanyak lima kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen sebesar 119,5 yang berada dalam kategori sedang. Penurunan kejenuhan belajar ke kategori sedang dapat dilihat dari sisi emosi (pantang menyerah, semangat, dan tidak mudah letih), sinisme merasa nyaman berada di kelas, dan fisik (sehat dan tenang). Perubahan paling signifikan yang terlihat ada pada aspek keletihan fisik yang ditandai dengan gelisah dan sakit kepala, siswa yang sebagian besar mengalami sakit kepala dan gelisah setelah diberikan *treatment guided imaery* berubah menjadi sehat dan tenang ketika berada di kelas. Berdasarkan tabel 2 terlihat penurunan kategori dari tinggi menjadi sedang atau interval 123-151 menjadi 94-122.

Guided Imagery merupakan pengalihan pikiran yang dilakukan untuk mencapai titik ternyaman yang dapat dirasakan pada saat konseli merasa jenuh atau bosan, sebelum *guided*

imagery diberikan terlebih dahulu konselor memastikan bahwa kondisi fisik dan pikiran konseli berada pada kondisi nyaman dan santai. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan hambatan atau hal-hal yang tidak diinginkan dalam pemberian *treatment* yang ideal, sebab kondisi rileks konseli adalah dasar keberhasilan penerapan teknik *guided imagery* dan sekaligus tolok ukur keberhasilan pada langkah-langkah *treatment* pada tahap selanjutnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan tentang karakteristik teknik *guided imagery* dapat disimpulkan bahwa teknik *guided imagery* sebaiknya digunakan pada klien yang pandai berimajinasi atau yang dapat berimajinasi dengan baik. Kemampuan imajinasi adalah kemampuan untuk membayangkan suatu obyek, subyek, kondisi, ataupun peristiwa yang diinginkan diluar indra manusia dengan baik. Hubungan konselor dengan konseli sebaiknya dibangun dengan baik sebelum proses konseling dilakukan, hal ini dimaksudkan agar konseli dengan sukarela mengikuti arahan dari konselor yang bersifat direktif tersebut.

Simpulan

Tingkat kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Pangkep sebelum diterapkan teknik *guided imagery* menunjukkan hasil yang sama. Berdasarkan hasil *pretest* berada pada kategori tinggi. Hasil *posttest* menunjukkan hasil yang berbeda ketika perlakuan diberikan dimana cenderung tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori kategori sedang. Penerapan teknik *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Pangkep.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel di dalam jurnal ini, terutama Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Andi Matappa, kepada dosen pembimbing, yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian. Semoga Allah Azza Wajalla memberikan kebaikan yang berlipat kepada semua pihak yang terlibat di dalam penelitian, dan dapat menjadikan semua ini sebagai ladang amalan di dalam beribadah. Terimakasih juga ditunjukkan kepada tim pengelola jurnal Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublish artikel hasil penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Corey, G. 2010. Teori dan Teknik Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama
- Erford, BT. 2017. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hamalik, O. 2014. Psikologi Belajar & Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Hardyanto. 2009. Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah Depok. Skripsi. Pendidikan Agama Islam: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Kanto, K. 2015. *Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Belajar*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Khusumawati, 2014. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. Jurnal BK UNESA. Vol 5 Nomor 01. Hal 1-10
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. 2014. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks
- Muna, NR. 2013. Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. Jurnal Holistik. Vol 14 nomor 58 – 76. Cirebon: IAIN

- Novarenta, 2013. Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi. Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang. Vol 1 Nomor 179 -190.
- Sahabuddin. 2007. Mengajar dan Belajar. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R and D. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2010. Dasar-Dasar Bimbingan Konseling. Bandung: Alfabeta

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
