

PROPOSAL PENELITIAN

LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL UNTUK
MENGATASI MASALAH KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SMK IT NURUL
MUKHLISIN NWDI PERINGGARATA



NURUL MUTOHHAROH

NPM.190101025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS HAMZANWADI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL
UNTUK MENGATASI MASALAH KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA
SMK IT NURUL MUKHLISIN NWDI PERINGGARATA TAHUN AJARAN
2023/2024**

**NUURUL MUTOHHAROH
NPM: 190101025**

Proposal ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk melaksanakan penelitian di sekolah menengah pertama
Program Studi Bimbingan Konseling

Pancor, 08 Juli 2023

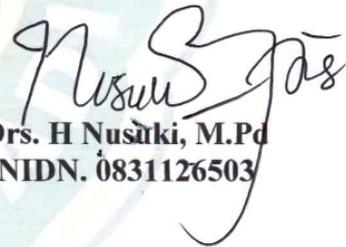
Menyetujui,

Pembimbing I



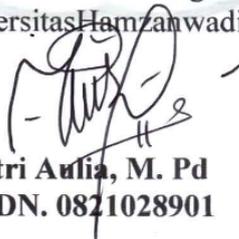
**Dr. Ridwan M.Pd
NIDN. 0031126167**

Pembimbing II



**Drs. H Nusuki, M.Pd
NIDN. 0831126503**

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan Konseling
Universitas Hamzanwadi



**Fitri Aulia, M. Pd
NIDN. 0821028901**

DAFTAR ISI

Daftar Isi.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Desain Penelitian.....	33
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Variabel Penelitian.....	38
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
G. Validitas dan Realibilitas.....	43
H. Analisis Data.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	47

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

UUD 1945 Pasal 31 Ayat 1 menyebutkan "setiap warga negara Indonesia memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan". Menurut UU No. 20 Pasal 1 Tahun 2023 mengenai sistem pendidikan Nasional mendefinisikan bahwa "pendidikan adalah sebuah usaha untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik melalui suasana belajar yang aktif". (Fitri, 2021). Sistem pendidikan merencanakan untuk membentuk peserta didik yang berkualitas dengan mengembangkan ilmu, pengetahuan, sikap, dan keterampilan motoriknya bisa didapatkan di dunia pendidikan untuk kehidupan sehari-hari berlandaskan iman dan takwa kepada Allah SWT (Sari, 2019).

Menurut Syah (dalam Mailita et al., 2016) peserta didik yang mengalami perkembangan fisik dan pertumbuhan dapat mempengaruhi kegiatan belajar peserta didik sehingga muncul sikap menunda-nunda, cepat lelah dan mengalami kejenuhan belajar. Peserta didik yang mengalami jenuh tidak akan bisa menerima informasi dengan baik. Menurut Hamalik (dalam Wardani, 2019) hasil belajar adalah hal yang merubah peningkatan dan pengembangan sikap pada diri seseorang yang dapat ditelaah dan diukur, seperti pengetahuan, tingkah laku, dan keterampilan yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Untuk mendapatkan hasil belajar yang bagus peserta didik sering mendapatkan tuntutan baik di lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga, maka peserta didik membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis agar proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan tidak menimbulkan stress akademik. Menurut (Barseli et al., 2020) stress akademik merupakan tekanan akibat kondisi akademik peserta didik, tekanan ini menimbulkan respon yang dialami peserta didik seperti reaksi fisik, perilaku, dan emosi negatif yang muncul karena adanya

tuntutan akademik. Jika stress akademik berkepanjangan peserta didik akan mengalami kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar yang dialami peserta didik harus dikurangi karena kejenuhan belajar ini dapat menghambat proses pembelajaran. Menurut Majer (Ambarwati, 2020) kejenuhan belajar merupakan perubahan kepribadian sebagai bentuk respons baru berupa keterampilan, tingkah laku, kebiasaan, dan kemampuan kognitif. Kejenuhan berarti padat atau terlalu penuh sehingga tidak bisa menerima apapun. Kejenuhan belajar juga merupakan jangka waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, sehingga mengakibatkan usaha belajar yang sia-sia. Kejenuhan belajar merupakan masalah yang sering kali dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah kejenuhan belajar menimbulkan rasa malas, menurunnya keinginan belajar, dan menurunnya prestasi belajar.

Kejenuhan muncul dari suatu sebab, yakni diantaranya faktor internal yang dialami siswa itu, seperti, siklus negatif dalam akademik, persepsi rendah terhadap belajar, dan minat belajar yang sangat rendah. Ketiga faktor tersebut akan berdampak negatif terhadap pembelajaran siswa, seperti emosioanl peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, kurangnya motivasi belajar dan komitmen diri sendiri untuk belajar masih kurang.

Peserta didik menghabiskan waktu yang cukup lama setiap harinya untuk belajar dan terbebani dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan berat, hal ini dapat mempengaruhi kemampuan memori mereka. Proses belajar dapat mencapai batas kemampuan peserta didik karena mereka merasa letih dan bosan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kejenuhan belajar. Penting untuk tidak mengabaikan kejenuhan yang dialami oleh peserta didik karena dampaknya dapat merugikan. Kejenuhan belajar dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar peserta didik yang juga munculnya sikap frustrasi. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan yang dilakukan untuk mengatasi kejenuhan tersebut guna menjaga kualitas belajar dan kesejahteraan peserta didik. Apabila dibiarkan sampai akhirnya

menimbulkan efek stress dalam jangka panjang peserta didik dapat menimbulkan gejala kejenuhan (burnout syndrome). Sindrom kejenuhan belajar disebabkan oleh stress disekolah jangka panjang yang tidak diobati (Slivar, 2001).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata pada tanggal 16 Maret 2023, jam 08:30-10:00 Wita, di ruang BK. Guru BK yang hadir dalam wawancara tersebut hanya satu orang Guru BK. Berikut ringkasan hasil wawancara dengan guru BK SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata:

Prilaku peserta didik di SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata, masih terbilang wajar dan tidak sampai menimbulkan kasus berat seperti, berkelahi. Data secara keseluruhan rata-rata siswa mengalami kejenuhan belajar karena beberapa faktor seperti: tenaga pendidik yang terbilang masih kurang, guru produktif yang jarang masuk kelas, suasana metode belajar di kelas yang masih monoton, dan kurang suka diberikan catatan atau tugas di dalam kelas, hanya tertarik pada pelajaran tertentu, tidak mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan hanya senang dengan beberapa guru saja. Adapun tanda-tanda kejenuhan belajar yang dirasakan peserta didik dapat diidentifikasi sebagai berikut, berkurangnya motivasi belajar, rasa mudah bosan yang muncul saat mengikuti kegiatan belajar, perilaku peserta didik yang sering tidur di kelas selama proses pembelajaran, dan suasana hati yang negatif saat pembelajaran berlangsung. Selain itu dari hasil wawancara peran guru Bimbingan Konseling di SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata sudah melakukan layanan konseling kelompok untuk mentasi permasalahan kejenuhan belajar.

Dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa bentuk konseling yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling telah sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling berusaha memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan memperbaiki kondisi peserta didik, terutama dalam mengatasi masalah kejenuhan. Upaya ini bertujuan untuk membantu peserta didik mengatasi kejenuhan dengan baik, sehingga mereka dapat mengembangkan potensi diri secara optimal. Dengan ini guru BK bertujuan untuk mengatasi sistem pembelajaran yang dialami peserat didik karena jika mengobati kejenuhan saja akan sia-sia

tanpa mengatasi sumber penyebabnya.

Para pendidik seharusnya mengenali gejala kejenuhan belajar sesegara mungkin, mengingat dampak yang ditimbulkan. Dengan memahami gejala tersebut, mereka dapat mengambil tindakan yang diperlukan agar masalah kejenuhan tidak berdampak lebih buruk. Dengan demikian, pendidik dapat mencegah terjadinya penurunan motivasi, peningkatan rasa bosan, atau konsekuensi negative lainnya yang dapat merugikan peserta didik. Dampak buruk yang bisa terjadi terhadap peserta didik adalah stress yang akan tertanam dalam diri peserta didik dalam jangka waktu panjang, sulit mengontrol pikiran disaat jenuh, kurangnya kefokusannya dalam belajar dan bekerja, motivasi belajar rendah, mental terganggu, fisik dan mental melemah, keberlangsungan saat menempuh pendidikan, dalam kehidupan juga peserta didik secara tidak sadar mengalami kejenuhan setiap menghadapi suatu permasalahan dengan kondisi kognitif yang kurang stabil. Dengan demikian masalah diatas penting dan menarik untuk diteliti menjadi penting karena masalah diatas jika tidak ditindak lanjuti akan ada dampak negatif yang lebih berat, oleh karena itu penting untuk ditelusuri lebih lanjut dan diberikan upaya upaya penanganan.

B. Identifikasi Masalah

Teridentifikasi dua faktor penyebab masalah kejenuhan belajar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya kesadaran peserta didik, sementara faktor eksternal melibatkan kurangnya motivasi belajar. Untuk mengatasi masalah ini, disarankan beberapa alternatif solusi terhadap sikap dan perilaku peserta didik. Salah satu alternatif solusinya adalah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan spiritual.

Melalui layanan konseling kelompok, berbagai pendekatan konseling dapat lebih mudah diterapkan. Peserta didik yang menjadi anggota kelompok akan mendapatkan manfaat dari kegiatan konseling kelompok ini.

Konseling kelompok akan mendapatkan manfaat dari kegiatan konseling kelompok ini. Konseling kelompok merupakan layanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah konseli. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, telah disepakati beberapa alternatif solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar peserta didik. Berikut adalah alternatif solusi yang diusulkan sebagai berikut:

1. Pendekatan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) islami dengan menggunakan *Teknik sel talk* dan *modeling* melalui pendekatan ini dapat merubah pemikiran yang menyebabkan kejenuhan belajar.
2. Pendekatan konseling Qur'ani dengan menerapkan langkah-langkah terapi yang telah diajarkan oleh para sufi yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad saw dapat merubah sikap kejenuhan dalam belajar.
3. Layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan spiritual dengan konseling Qur'ani terapi fitrah melalui konseling kelompok menggunakan terafi fitrah dalam konseling Qur'ani yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad saw dapat mengentaskan masalah kejenuhan belajar.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini yang akan difokuskan pada layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan spiritual dengan konseling Qur'ani terapi fitrah untuk mengentaskan kejenuhan belajar peserta didik yaitu, kurangnya kesadaran dalam diri peserta didik, kurangnya motivasi belajar, dan kurang fokus dalam belajar. Sementara ini, subjek penelitiannya adalah peserta didik kelas XI SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI yang teridentifikasi kejenuhan belajar berjumlah 5 orang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah permasalahannya sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kejenuhan belajar peserta didik SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI 2023/2024?

2. Bagaimana efektifitas layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan spiritual dengan konseling Qur'ani terafi untuk mengatasi masalah kejenuhan peserta didik SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI 2023/2024?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis profil kejenuhan belajar peserta didik SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Tahun Pelajaran 2023/2024
2. Untuk menganalisis efektifitas layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan spiritual dengan konseling Qur'ani terafi fitrah dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Tahun Pelajaran 2023/2024

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Dalam hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan untuk referensi bagi peneliti lainnya, sebagai sumbangan konseptual dalam rangka mengembangkan Bimbingan dan Konseling di sekolah khususnya di sekolah menengah atas

2. Manfaat praktis

- a. Peserta didik

Dalam penelitian ini, peneliti berharap dapat membantu peserta didik dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar.

- b. Guru BK

Bagi guru Bimbingan dan Konseling diharapkan melalui hasil penelitian ini bisa menjadi motivasi untuk melaksanakan dan menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan spiritual dengan konseling Qur'ani terafi fitrah agar

permasalahan siswa dapat diselesaikan dengan baik, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal.

c. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan spiritual dengan konseling Qur'ani terafi fitrah bisa dijadikan sebagai rujukan penelitian.

d. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru sebagai materi studi dalam memberikan pengajaran.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kejenuhan Belajar

a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara psikologis, belajar dapat didefinisikan sebagai proses perubahan tingkah laku yang terjadi melalui interaksi dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Perubahan tersebut akan tampak dalam berbagai aspek tingkah laku. Pengertian belajar menggambarkan usaha individu untuk menghasilkan perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi yang dilakukan dengan lingkungan sekitarnya (Asreya, 2022). Namun kejenuhan dalam proses belajar adalah keadaan psikologis yang dialami oleh peserta didik, di mana mereka merasakan rasa bosan terhadap aktivitas belajar dan akibatnya, motivasi mereka menurun. (Kristanto, 2016).

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemahaman tentang belajar sebagai proses perubahan tingkah laku dan kesadaran terhadap kejenuhan sebagai kondisi yang mempengaruhi motivasi peserta didik memberikan wawasan penting bagi pendidik dan ahli pendidikan dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif dan mendorong keberhasilan belajar peserta didik.

Menurut Hakim (dalam (Fatmawati, 2018) jenuh dalam belajar adalah keadaan pikiran seseorang saat mengalami kebosanan dan kejenuhan yang luar biasa sehingga menimbulkan rasa keengganan dan tidak bersemangat dalam kegiatan belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jenuh memiliki arti bosan atau merasa jemu, sementara kejenuhan adalah keadaan yang menyebabkan rasa jenuh. Lebih lanjut, kejenuhan mencerminkan kelelahan dan kebosanan di mana sistem

rasional tidak dapat berfungsi sebagaimana diharapkan ketika memproses informasi atau pengalaman baru. menurut Syah (dalam Kristanto, 2016).

Dalam proses belajar, selain mengalami kelupaan, peserta didik juga sering mengalami keadaan negatif yang disebut jenuh belajar. Jika peserta didik mengalami kejenuhan ini selama proses pembelajaran, akibatnya mereka akan merasa lelah dan sia-sia dalam upaya belajar mereka. Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenuh adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa jemu, bosan, dan lelah secara ekstrem, yang menyebabkan rasa lesu, kurang semangat, kehilangan gairah, ketidakberfungsian sistem akal, serta kegagalan dalam melakukan kegiatan belajar. Hal ini mengakibatkan ketiadaan kemajuan dalam proses belajar.

b. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar

Hasil belajar peserta didik tidak akan optimal bahkan dengan waktu yang cukup lama jika kejenuhan belajar sudah melekat pada peserta didik, otak tidak bekerja seperti yang diharapkan karena kondisi jenuh (Kadir et al., 2022).

Tanda-tanda kejenuhan belajar adalah sebagai berikut menurut Syah (dalam Sari, 2019):

- 1). Tidak ada perkembangan dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan selama proses pembelajaran. Peserta didik akan merasa bosan ketika merasa bahwa pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh dari belajar tidak bertambah, sehingga waktu yang mereka habiskan dalam belajar terasa sia-sia. Sebagai contoh, mereka mungkin merasa tidak memiliki informasi baru meskipun sudah mempelajarinya.
- 2). Ketika mengalami kejenuhan, pikiran tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi

atau pengalaman, sehingga terjadi stagnasi. Peserta didik yang sedang dalam kondisi jenuh, system rasionalnya tidak dapat berfungsi sesuai harapan ketika mengolah berbagai informasi yang diterima atau menghadapi pengalaman baru. Sebagai contoh, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat banyak informasi pelajaran yang telah diberikan.

Menurut Pines (dalam Rohman, 2018) menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri kejenuhan belajar yang meliputi:

- 1) Kelelahan emosional, yang ditandai dengan rasa bosan, mudah tersinggung, sering berkeluh kesah, cepat marah, mudah tersinggung, putus asa, merasa tertekan, dan merasa tidak berdaya.
- 2) Kelelahan fisik, yang ditandai dengan gejala seperti lapar, sakit kepala, demam, kesulitan tidur, mual-mual, gelisah, dan perubahan kebiasaan makan.
- 3) Kelelahan mental, yang ditandai dengan perasaan ketidakberdayaan, merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan, rendah diri, dan kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman-teman.
- 4) Kehilangan motivasi, yang ditandai dengan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Peserta didik cenderung tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja mereka dan merasa bahwa mereka tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri maupun orang lain.

Dengan mengenali ciri-ciri ini, diharapkan dapat lebih mudah untuk mengidentifikasi dan mengatasi kejenuhan belajar peserta didik.

Selain pendapat di atas menurut Daryanto (dalam Tanjung & Namora, 2022) beberapa ciri-ciri dari kejenuhan belajar, diantaranya kelelahan

indra dan kelelahan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda kejenuhan belajar meliputi kelesuan, rasa malas, dan kurangnya semangat dalam proses belajar, yang berakibat pada kemunduran dalam perkembangan belajar. Oleh karena itu, penting untuk mengolah informasi dan pengalaman dengan motivasi yang tinggi dalam belajar.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Menurut (Kotimah, 2018) kejenuhan dalam aktivitas belajar sering kali disebabkan oleh proses belajar yang berlangsung lama. Beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar antara lain

1) Kurangnya variasi dalam cara atau metode belajar. Kejenuhan dapat disebabkan oleh kurangnya variasi dalam penyajian kegiatan pembelajaran, yang tidak mampu menciptakan perhatian, motivasi, dan minat peserta didik terhadap pelajaran, guru, dan sekolah. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan variasi internal dalam penyajian kegiatan pembelajaran. Penggunaan metode pembelajaran yang sama secara terus menerus dapat menjadi penyebab kebosanan dalam belajar.

2) Pembelajaran terbatas pada lokasi tertentu.

Belajar yang hanya dilakukan di tempat tertentu dengan kondisi ruangan yang sama seperti meja, kursi, dan lain-lain, serta faktor-faktor seperti dinding, luasnya ruangan, ventilasi, dan sebagainya. Jika kondisi ruangan tidak berubah, hal ini juga dapat menyebabkan kebosanan dalam belajar. Oleh karena itu, penting untuk mencoba mempelajari Sebagian besar pelajaran di tempat lain agar informasi yang telah dipelajari tetap terjaga dalam pikiran saat menghadapi ujian atau tes

3) Ketegangan mental yang berkepanjangan saat belajar.

Kelelahan belajar dapat menyebabkan kelelahan mental yang signifikan. Kelelahan ini dapat mengakibatkan kebosanan dalam belajar. Kelelahan tersebut merupakan sinyal dari jiwa dan emosi yang telah menggunakan energi mereka secara maksimal.

Ada tiga faktor penyebab kelelahan mental peserta didik sebagai berikut:

- 1) Dampak negatif kecemasan yang muncul akibat kelelahan: salah satu faktor penyebab kelelahan mental pada peserta didik adalah dampak negatif dari kecemasan yang timbul akibat kelelahan belajar. Kelelahan tersebut dapat memicu rasa cemas pada peserta didik, yang akhirnya menyebabkan kelelahan mental.
- 2) Tuntutan standar yang tinggi dalam bidang studi tertentu: peserta didik mungkin merasa tertekan karena mereka merasa perlu memenuhi standar atau kriteria yang tinggi dalam bidang studi tertentu. Jika peserta didik merasa bosan saat mempelajari bidang pelajaran tersebut, hal ini dapat menyebabkan kelelahan mental.
- 3) Situasi yang menantang dan kompetitif: kelelahan mental akibat kelelahan belajar juga dapat disebabkan oleh situasi yang menantang dan kompetitif. Peserta didik yang berada dalam situasi seperti itu mungkin merasa perlu melakukan usaha ekstra dan menghadapi tekanan pikiran yang lebih besar, yang pada gilirannya dapat menyebabkan

kelelahan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar pada peserta didik antara lain adalah durasi pembelajaran yang berlangsung cukup lama, metode pembelajaran yang monoton atau kurang bervariasi, belajar di tempat tertentu tanpa adanya perubahan ruangan, dan munculnya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut saat belajar. Kejenuhan belajar ini juga dapat disebabkan oleh keletihan pada Indera, keletihan fisik, dan keletihan mental, yang merupakan faktor utama yang memicu munculnya kejenuhan belajar.

Menurut Tohirin (dalam Kotimah, 2018) kejenuhan belajar ajaran agama islam terjadi saat seseorang menghabiskan waktu tertentu dalam mempelajari ajaran agama islam tetapi tidak memperoleh hasil yang diharapkan. Dalam konteks keberhasilan akademik peserta didik, faktor hidayah memiliki peranan yang sangat penting. Meskipun seseorang berusaha dengan sebaik-baiknya tanpa petunjuk dari Allah, tdiak jarang peserta didik tersebut tidka mencapai hasil maksimal bahkan mengalami kegagalan. Kepemimpinan dala perspektif islam dianggap sebagai tindakan yang aktif, bukan pasif. Jikan tidak ada tindakan yang dilakukan, maka tidak aka nada petunjuk. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, peserta didik perlu melakukan upaya belajar dengan maksimal, dengan menyertakan doa usaha dan seiring dengan kesiapan mereka.

Menurut (Khotimah, 2018) faktor eksternal kejenuhan belajar tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengaruh Lingkungan

Lingkungan di sekolah merupakan bagian penting dari kehidupan peserta didik. Terdapat dua jenis lingkungan yang

mempengaruhi belajar mereka, yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial budaya. Keduanya memiliki dampak yang signifikan terhadap proses belajar peserta didik di sekolah.

2) Peran Sarana dan Fasilitas.

Sarana pendidikan, seperti gedung sekolah yang mendukung dan pengolaan kelas yang efektif, memiliki peranan penting. Penempatan peserta didik secara proporsional juga merupakan faktor yang sering terabaikan. Selain itu, fasilitas yang ada di sekolah juga sangat penting dan tidak boleh diabaikan. Ketersediaan buku di perpustakaan juga mempengaruhi kualitas sebuah sekolah.

3) Peran Guru

Guru adalah elemen manusia yang sangat penting dalam pendidikan. Kehadiran guru sangatlah krusial, karena tanpa guru, proses pembelajaran tidak dapat berjalan di sekolah tersebut. Kemampuan guru dalam berkomunikasi dengan peserta didik sangatlah penting, karena guru memiliki peran yang vital dalam memberikan pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami faktor eksternal dari kejenuhan belajar yakni: faktor lingkungan yang menjadi kehidupan sehari-hari yang dialami peserta didik, sarana dan fasilitas di sekolah juga menjadi kebutuhan yang mendukung untuk peserta didik dalam kenyamanan belajar, dan guru adalah seseorang yang penting dalam pendidikan yang mengajari dan membimbing peserta didik.

2. **Konseling Kelompok**

a. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologis, istilah konseling memiliki asal-usul dari bahasa

Latin, yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "Bersama" yang digabungkan dengan "menerima" atau "memahami". Sementara dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "sellam" yang berarti "menyerah" atau "menyampaikan". Konseling merujuk pada hubungan tatap muka antara dua individu, yaitu konselor dan klien, di mana konselor menggunakan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya untuk menciptakan situasi pembelajaran.

Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok disana ada konselor dan ada klien yaitu para anggota kelompok di mana ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelurusan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Prayitno, 2015:311). Menurut Smith (dalam Indriasari, 2016) konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi dan mengurangi masalah pribadi melalui interaksi dalam dinamika kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu usaha dalam menyelesaikan masalah pribadinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk mencapai perkembangan yang optimal

b. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok umumnya bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta didik, terutama dalam hal komunikasi. Dengan melalui layanan konseling kelompok, masalah-masalah yang dapat menghambat sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat terungkap dan diatasi melalui pendekatan yang beragam. Hal ini memungkinkan kemampuan sosial dan komunikasi peserta didik untuk berkembang secara optimal. Melalui konseling kelompok, peserta didik dapat mengatasi masalah mereka dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama konseling kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta

didik dalam mengatasi masalah nyata dengan membahas topik tertentu (Sari, 2019).

Menurut Kemendikbud Bimbingan dan Konseling (2016) tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik atau konseli untuk mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan atau situasi kelompok.

Sedangkan menurut Prayitno (dalam Fitri & Marjohan, 2016) tujuan umum dari konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi peserta didik, terutama dalam hal komunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat diungkapkan melalui berbagai metode, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.

c. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat tahapan-tahapan konseling kelompok (Fahmi & Slamet, 2016), tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahapan Awal.

Tahapan awal dalam konseling kelompok meliputi orientasi dan eksplorasi, yang mencakup sikap terbuka, berdo'a, menjelaskan konsep konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, proses pelaksanaan konseling kelompok, serta prinsip-prinsip dasar yang mengatur konseling kelompok.

2) Tahapan peralihan

Tahapan ini adalah untuk membangun kepercayaan anggota kelompok mendorong dalam menghadapi rasa takut dengan

menjelaskan Kembali kegiatan konseling kelompok, bertanya mengenai kesiapan anggota kelompok apabila anggota kelompok belum siap memasuki langkah selanjutnya dan memeberikan contoh masalah yang akan dibahas di dalam kelompok.

3) Tahap ketiga

Proses inti dari konseling kelompok menjelaskan masalah pribadi yang dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahapan kegiatan sebagai berikut:

- a) Anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi secara bergantian.
- b) Menetapkan permasalahan yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Membahas secara tuntas masalah yang sudah dipilih.
- d) Selingan.
- e) Anggota kelompok ditekankan untuk berkomitmen terhadap masalah yang akan dibahas dengan tujuan menyelesaikan masalah tersebut.

4) Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran konseling ditandai oleh perubahan perilaku anggota kelompok. Langkah-langkah dalam tahap pengakhiran sebagai berikut:

- a) Mengkomunikasikan bahwa sesi konseling kelompok

akan segera berakhir.

- b) Memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan evaluasi kemajuan yang telah dicapai oleh masing-masing individu
- c) Membahas rencana kegiatan selanjutnya setelah berakhirnya sesi konseling kelompok.
- d) Ucapan terima kasih.
- e) Berdoa.
- f) Perpisahan.

d. Asas-Asas Konseling Kelompok.

Dalam konseling kelompok, terdapat beberapa asas yang harus diperhatikan seperti yang dijelaskan oleh (Prayitno dan Erman, 2015:115) berikut adalah parafrase dari penjelasan asas-asas tersebut:

1) Asas kerahasiaan

Asas ini memiliki peran penting dalam layanan konseling kelompok, di mana setiap anggotakelompok diharapkan menjaga kerahasiaan informasi atau data yang dibahas dalam sesi konseling kelompok, karena masalah yang dibahas bersifat pribadi.

2) Asas kesukarelaan

Asas ini mengarahkan anggota kelompok untuk berpartisipasi secara sukarela, tanpa ada paksaan, dalam mengemukakan pendapat dan tanggapan mereka.

3) Asas keterbukaan

Asas ini penting baik bagi konselor maupun klien dalam kelompok. Keerbukaan dan kejujuran diperlukan untuk menghindari kekhawatiran dan keraguan dalam kelompok.

4) Asas kegiatan

Asas ini menekankan bahwa kelompok hanya akan mencapai hasil jika setiap anggota kelompok aktif terlibat dalam kegiatan yang ditetapkan untuk mencapai tujuan konseling.

5) Asas kenormatifan

Dalam konseling kelompok, penting bagi setiap anggota kelompok untuk menghormati pendapat orang lain dan tidak bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.

6) Asas kekinian

Asas ini mengarahkan pembahasan pada kegiatan dan masalah yang sedang dialami oleh klien pada saat sekarang, tanpa ada penundaan.

3. Terapi Fitrah Dalam Konseling Qur'ani (Korini)

a. Pengertian Konseling Qur'ani

Menurut (Prayitno dan Erman, 2015:107) konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang ahli yang disebut konselor kepada individu yang disebut klien melalui proses wawancara konseling. Tujuan dari proses ini adalah untuk membantu klien mengatasi masalah yang dihadapinya. Istilah konseling juga sering disebut sebagai penyuluhan yang sejalan dengan istilah "bimbingan dan penyuluhan" yang sering digunakan secara bersamaan. Berdasarkan

pengertian tersebut, dapat dinyatakan bahwa konseling adalah kegiatan tatap muka di mana bantuan diberikan kepada klien dengan tujuan untuk mengatasi masalah yang dialaminya.

Istilah "Qur'an" tidak berarti bahwa proses pencarian diri dan penyembuhan hanya bergantung pada Al-Qur'an (wahyu tertulis, yaitu ayat-ayat Qauliyah). Dalam konsep Qur'ani, wahyu tak tertulis (ayat-ayat Kauniyyah, yaitu ayat-ayat di alam semesta), termasuk hadist Nabi Muhammad saw, dan peninggalan orang-orang saleh juga digunakan. Semua itu diwakili oleh istilah Qur'ani. Dalam konseling menggunakan pendekatan Qur'ani, digunakan metode non-medis untuk menyembuhkan penyakit spiritual dan mental, dengan memanfaatkan ayat-ayat dan sunnah Nabi Muhammad saw sebagai sumber inspirasi (Ridwan, 2018:68).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling Qur'ani adalah suatu kegiatan bimbingan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada kliennya dengan tujuan membantu dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip syariat Islam dalam menyelesaikan masalah. Melalui konseling Qur'ani, diharapkan individu dapat mengembangkan diri secara optimal dan menjadi hamba Allah yang menjauhi perbuatan maksiat serta melaksanakan ibadah kepada Allah SWT dengan Ikhlas.

b. Karakter Konseling Qur'ani

Menurut (Albari et al., 2022) konseling Qur'ani menggunakan Al-Qur'an dalam sebagai upaya penyembuhan karena Al-Qur'an dianggap sebagai obat terbaik, sebagaimana dinyatakan oleh Sayyidina Ali bin Abi Thali bra. Al-Qur'an dianggap sebagai obat sempurna untuk penyakit jiwa, penyakit fisik, masalah dunia, dan masalah akhirat. Konseling menggunakan pendekatan tadabbur Al-Qur'an dalam perjalanan spiritual. Penting untuk

merenungkan dan berdialog dengan Al-Qur'an agar dapat memperoleh manfaatnya. Ada empat tingkat tadabbur yang disebut oleh Imam Ja'far al-Shadiq, yang dijelaskan oleh Hasan Mustafavi untuk penyembuhan. Tingkat-tingkatannya adalah sebagai berikut (Ridwan, 2018:78):

- 1) Ibarat (ibarat), di mana orang kebanyakan, terutama yang awam, hanya memahami Al-Qur'an secara permukaan dalam bahasa dan tafsir. Mereka merasa puas dengan pemahaman yang terbatas ini.
- 2) Isyarat (isyarat), di mana orang-orang yang istimewa dan memiliki pengetahuan lebih mendalam dapat memahami Al-Qur'an berdasarkan penafsiran ilmu dan kelebihan yang dimiliki dalam hati nurani mereka
- 3) Lathaif, di mana pemahaman yang sangat mendalam hanya dapat dicapai melalui pencerahan batiniah, yang hanya dapat dicapai oleh beberapa individu tertentu, seperti para wali.
- 4) Haqaiq (hakikat-hakikat), di mana pemahaman yang utuh dan kokoh tentang Al-Qur'an dicapai melalui tingkat keyakinan penuh, yang hanya dapat dicapai oleh Nabi dan diketahui oleh Allah. Tingkat keempat ini mewakili hakikat Al-Qur'an yang hanya diketahui oleh Allah dan Nabi-Nya.

c. Pengertian Terapi Fitrah

Menurut Najati (dalam Ridwan, 2018:214), kesimpulan yang dihasilkan setelah menganalisis ayat-ayat adalah bahwa fitrah memiliki sifat sebagai agama yang benar, memiliki potensi untuk mengenali dan mengesakan Allah, cenderung kepada kebenaran, dan tidak mengalami penyimpangan. Dengan demikian, jika seseorang tidak beriman kepada Allah SWT, berarti mereka melawan fitrahnya. Hidup dalam keadaan bertentangan dengan fitrah berarti hidup dengan melakukan banyak kesalahan dan penyimpangan, karena potensi bawaan yang seharusnya

dikembangkan tidak terlaksana.

d. Tujuan Terapi Fitrah

Tujuan terapi fitrah, sebagaimana disampaikan oleh (Ridwan, 2018:229), adalah untuk memungkinkan seseorang Kembali ke fitrahnya dan memperkuat iman yang tertanam di dalam hati, seperti yang diilustrasikan oleh Allah SWT:

Artinya: "sesungguhnya orang-orang mukmin yang sebenarnya adalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu, dan mereka berjihad dengan harta dan jiwanya di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar (QS. Al-Hujurat [49]:15).

Tujuan konseling Qur'ani yang agung tersebut menyatakan bahwa setelah seseorang beriman, ia harus berjuang dengan sepenuh hati dan jiwa, bahkan mengorbankan harta benda, dalam rangka menegakkan kebenaran dan kebajikan atas jalan Allah Ta'ala. Pencapaian tujuan yang mulia ini merupakan suatu ideal yang perlu dicapai dengan kesabaran dan Langkah-langkah bertahap.

e. Objek Penyembuhan Terapi Fitrah

Ridwan (2018:74) pada dasarnya terdapat dua elemen dalam diri manusia, yaitu roh dan badan, atau jiwa dan raga. Namun, sering perkembangan zaman, istila-istilah seperti hati, diri, dan jiwa juga digunakan. Menurut Syeh Rober Frager (2002), istilah -istilah lain yang lebih populer adalah mental, spiritual, moral, dan fisik. Rincian mengenai objek atau sasaran dari setiap aspek tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, aspek spiritual berkaitan dengan perasaan, yang terhubung dengan ruh, semangat, atau jiwa, serta berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, dan hal-hal yang bersifat transendental. Apabila aspek perasaan ini diperkuat, maka akan mencapai inti perasaan di dalam hati.

Kedua, sasaran mental. Dalam psikologi, mental berhubungan dengan pikiran ingatan, atau yang lebih dikenal dengan fungsi kognitif.

Ketiga, sasaran moral. Terdapat tiga istilah yang digunakan untuk aspek ini, yaitu moral, akhlak, dan etika. Moral merujuk pada aturan atau nilai-nilai dalam sikap dan perilaku yang merupakan hasil dari lingkungan sosial. Akhlak merujuk pada aturan atau nilai-nilai yang bersumber dari wahyu dan sunnah Nabi Muhammad saw., sementara etika merujuk pada aturan nilai-nilai yang berasal dari pemikiran filosofis.

Keempat, sasaran fisik. Aspek fisik melibatkan tubuh manusia, melalui ujung rambut. Beberapa gangguan fisik dapat diobati melalui terapi munajat atau melalui metode medis.

f. Tahapan Terapi Fitrah

Tahap-tahap umum korini menurut Ridwan (2018:128-143) ialah sebagai berikut:

1) Menganalisis Kebutuhan Konseli Akan Korini

Analisis kebutuhan melibatkan penelitian terhadap kondisi sebenarnya yang dialami oleh konseli, apa yang telah dan dilakukan olehnya, serta bagaimana seharusnya keadaannya. Misalnya, jika konseli cenderung malas, maka kebutuhannya adalah menjadi rajin. Oleh karena itu, konselor meminta konseli untuk berbagai pengalaman dan refleksi diri, serta Bersama-sama memahaminya. Apapun yang dikemukakan oleh konseli, konselor meyakinkannya bahwa Allah Ta'ala akan memberikan pengampunan, hal ini berdasarkan pada firman Allah swt.

Artinya: Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari Rahmat Allah. Sesungguhnya Allah dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha lagi Maha Penyayang" (terjemahan QS. Az-Zumar [39]:53).

Konselor menyakinkan konseli dengan ayat di atas, agar konseli tidak berputus asa atas Rahmat Allah Ta'ala, sebab Allah Ta'ala akan mengampuni dosa dan kesalahannya. Maka dari itu konseli diharapkan untuk bercerita dan mulai menyadari kesalahan dan mengakuinya.

2) Tadabur Ayat:

Setelah konseli menyadari masalahnya dan bersedia menjalani terapi Qur'an, konselor akan menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan jenis terapi yang dipilih. Bersama-sama, mereka akan memikirkan dan merenungkan ayat-ayat tersebut. Tujuan dari tadabbur ini adalah untuk mencapai perasaan positif dalam diri konseli setelah ia mempertimbangkannya. Hal ini didasarkan pada firman Allah SWT:

Artinya: "(kami mengutus mereka) dengan (membawa) bukti-bukti yang jelas (mukjizat) dan kitab-kitab. Kami turunkan az-Zikr (Al-Qur'an) kepadamu agar engkau menerangkan kepada manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan agar mereka memikirkan (QS. An-Nahl [16]:44).

Tujuan akhir dari ayat tersebut adalah agar mereka memikirkannya. Di sinilah peran konselor dalam memberikan peringatan melalui ayat yang dipilih, dengan tujuan agar konseli merenungkannya. Konseli perlu diaktifkan untuk berfikir dengan baik, didorong untuk mempertimbangkan apa yang diinginkan sebagai hamba Tuhan. Pikirannya perlu dibangkitkan agar ia tidak menyesal di kemudian hari.

Artinya: "Dan mereka berkata: 'sekiranya kami mendengarkan dan memikirkan (peringatan itu) niscaya tidaklah kami termasuk penghuni-penghuni neraka yang menyala-nyala' (QS.al-Mulk [67]:10).

Konselor menyampaikan ayat tersebut untuk memotivasi konseli agar berpikir. Konselor mengajak konseli untuk merenung, memahami, dan mengambil hikmah dari ayat, surah, atau kisah yang

menjadi perhatian.

3) Bermusyawarah dan Menyeru dengan Hikmah.

Pada dasarnya, proses konseling melibatkan musyawarah dan dialog untuk mencari solusi. Dalam musyawarah, konselor harus menghormati kehendak konseli meskipun konseli menolak ajakan dari konselor. Sikap ini didasarkan pada firman Allah Ta'ala:

Artinya: "Dan jikalau Tuhanmu menghendaki, tentulah beriman semua orang yang di muka bumi seluruhnya. Maka apakah kamu (hendak) memaksakan manusia supaya mereka menjadi orang-orang yang beriman?" (QS. Yunus [10]:99).

Proses musyawarah dilakuakn untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi oleh konseli. Proses tersebut melibatkan beberapa Langkah, antara lain:

- a. Menyajikan berbagai alternatif solusi.
- b. Membahas setiap solusi dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangannya.
- c. Memilih solusi yang paling sesuai dan konseli bersedia menjalaninya.

4) Berazam

Berazam adalah memiliki komitmen yang kuat untuk mengambil keputusan. Merencanakan saja tidak cukup, tetapi dibutuhkan tekad yang kuat untuk menerapkannya. Konseli perlu memiliki tekad kuat setelah menyadari bahwa perubahan diperlukan, dan dengan kesadaran tersebut, ia diberikan dorongan untuk berubah.

5) Tawakal

Setelah membuat keputusan, Langkah selanjutnya adalah tawakal. Tawakal merupakan sikap berserah diri kepada Allah Ta'ala setelah usaha dilakukan. AL-Muhasibi (2013-2021:187) menjelaskan bahwa seseorang dianggap bertawakal kepada Allah ketika ia mengakhiri segala harapannya kepada selain-Nya. Dengan tawakal kepada Allah, Dia akan memberikan cukupan. Poin ini juga ditegaskan oleh Allah Ta'ala dalam QS. ath-Thalaq [65] ayat 3:

Artinya: "Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Dia akan mencukupkan keperluan-Nya."

Jadi disamping dijauhkan dari penyakit atau gangguan maka Allah juga memberi rizki, dengan mencukupinya.

g. Prosedur Terapi Fitrah.

Tabel.01. Tahapan Korini dalam Ridwan (2018: 245-246)

No	Teknik menjangkitkan keyakinan	Teknik Wawancara
1	Tahap pelibatan kosneli: melibatkan kosneli dalam korini, menjelaskan asas dan tujuan korini, dan menjelaskan proses yang akan diajalani	Bertanya tertutup dan terbuka
2	Tahapan analisis kebutuhan terapi. Analisis tanda-tanda iman lemah pada konseli, yakni yang tampak dari gejala-gejalanya, dan yang terungkap kemudian. Tujuannya pada kosneli bahwa ia perlu menyadari dan mengakui masalahnya, serta siap menjalani terapi. Ungkap dengan Teknik muhasabah, eksplorasi, empati, dst.	Muhasabah Eksplorasi
3	Tahap mentadaburi, di mana konselor dan konseli memahami dampak negative jika iman tidak berkembang di dalam hati, serta efek positif jika iman kuat. Tadabbur dilakukan terhadap ayat-ayat yang membahas kehendak Allah dalam menanamkan iman di dalam hati, serta ayat-ayat yang menjelaskan penciptakan manusia dan balasan bagi mereka yang tidak beriman (kafir).	Mengarahkan Konfrontasi
4	Tahapan musyawarah. Ayat-ayat yang telah ditadabburi digunakan untuk memperkuat keyakinan bahwa (1) Allah itu benar-benar ada; (2) Allah Ta'ala telah memberikan pertolongan pada masa lampau; (3) Al-Qur'an adalah firman Allah Ta'ala; (4) menyatakan	Empati Memberi dukungan

	syahadat kepada Allah dengan baik dan benar sebagai bukti keimanan. Ayat-ayat tersebut digunakan secara konfrontatif dan diulang-ulang. Latihan dilakukan untuk menyatakan syahadat dengan baik dan benar, serta mempertimbangkan alternatif dan keputusan konseli sesuai dengan kondisinya.	Nasihat
5	Tahap azam. Konseli dibangkitkan untuk memiliki tekad kuat (berazam) dalam mengimplementasikan keputusan yang telah diambil, karena iman membutuhkan usaha yang kuat untuk mencapai kehendak Allah.	Tafakur Tazakur
6	Tahap terakhir tawakal. Konseli disadarkan akan azamnya kepada Tuhan dengan mengamalkan amalan tertentu.	Menyimpulkan, mendorong, dan mengakhiri

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini mengenai (layanan konseling kelompok dengan pendekatan spiritual untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar pada siswa SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata. Berdasarkan eksplorasi peneliti, beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian ini.

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Aziza, 2018) berjudul "Konseling Qur'ani Dalam Bentuk Terapi Fitrah Dengan Menggunakan Teknik-Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengatasi Akhlak Buruk Pada Siswa SMK NW Renco Tahun Ajaran 2017/2018". Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek konseling dengan pendekatan Qur'ani dalam bentuk terapi fitrah yang menggunakan teknik-teknik reinforcement positif untuk mengatasi akhlak buruk. Temuan dari penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian layanan konseling Qur'ani dalam bentuk terapi fitrah dengan menggunakan teknik reinforcement positif memiliki pengaruh dalam mengatasi akhlak buruk pada peserta didik kelas X SMK NW Renco pada tahun ajaran 2017/2018.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Albari & Zuhri, 2022) berjudul "Konsep Konseling Qur'ani Dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan". Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari dan menganalisis konsep konseling Qur'ani dalam mengatasi masalah moral menurut perspektif Ridwan. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa dalam konseling Qur'ani, Ridwan menggambarkan proses memfasilitasi individu untuk mendalami al-Qur'an dan berkomunikasi dengan-Nya melalui munajat. Hal ini melibatkan refleksi dan penerimaan terhadap ayat-ayat al-Qur'an dengan tujuan untuk memahami maknanya, sehingga individu dapat memperoleh petunjuk dan pemahaman yang dapat membantu dalam penyembuhan masalah moralitas.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Baedowi, 2020) berjudul "Konseling Qur'ani Untuk Meningkatkan Kesiapan Mental Siswa Kelas X SMK 2 Tulungagung Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas". Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Konseling Qur'ani dalam meningkatkan kesiapan mental peserta didik dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, peserta didik yang menerima layanan Konseling Qur'ani menunjukkan peningkatan kesiapan mental yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima layanan tersebut.
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidiyah, 2022) yang berjudul "Implementasi Konseling Qur'ani Terhadap Perilaku Madaptive Anak Broken Home" bertujuan 1) untuk mengetahui bagaimana perilaku maladaptif anak *broken home* 2) untuk mengetahui bagaimana implementasi konseling Qur'ani serta hasil dalam mereduksi perilaku maladaptif anak *broken home*. Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa anak *broken home* dengan perilaku maladaptif sering mendapatkan label buruk dari masyarakat yang membuat mereka merasa tidak diharapkan. Hal tersebut karena kurangnya pengertian serta empati dari keluarga dan masyarakat.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Ekayani, 2018) yang berjudul "Efektivitas Konseling Qur'ani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian ini mengemukakan konseli merasakan perubahan yakni merasa lebih puas dari kehidupannya, serta mampu memunculkan efek positif lebih sering dari pada efek negative dalam kehidupan sehari-hari, seperti merasa tenang, bersyukur, menerima keadaan, mendapat pencerahan, tidak mudah kesal dan marah. Konseli juga mendapatkan metode baru untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan.

Dari penjelasan sebelumnya, terdapat perbedaan dalam judul penelitian yang akan peneliti teliti, baik dalam objek penelitian maupun masalah yang diamati. Namun, persamaan yang ditemukan dalam beberapa penelitian di atas adalah penggunaan konseling Qur'ani. Faktor ini menguatkan penelitian ini, bahwa penerapan konseling Qur'ani dapat memberikan bantuan bagi peserta didik dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan, selanjutnya di analisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antar variable yang diteliti (Sugiyono, 2021)

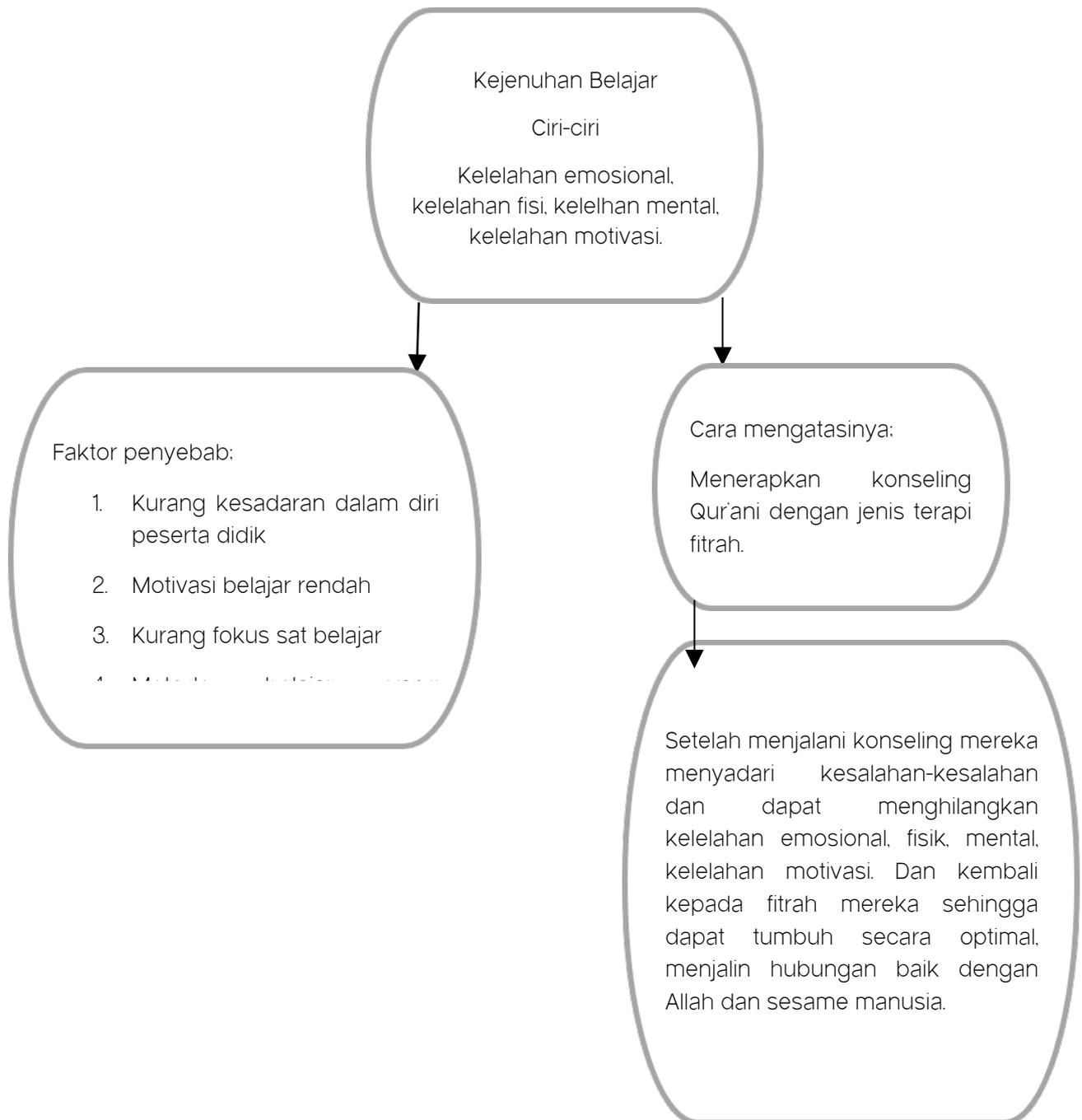
Pada dasarnya, setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yang murni. Namun, ada beberapa faktor baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi perilaku mereka, khususnya kesadaran diri dan motivasi belajar yang rendah, ketidakmampuan untuk fokus saat belajar, minat yang hanya tertuju pada beberapa pelajaran dan guru saja, serta pandangan sekolah sebagai tempat bermain semata. Perilaku-perilaku tersebut timbul karena adanya dua faktor utama, yakni faktor internal yang

bersumber dari dalam diri individu, serta faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar mereka.

Kejenuhan belajar sendiri merupakan hal yang sangat langka untuk bisa diperhatikan oleh setiap guru di kelas apabila gejala kejenuhan (burnout syndrome) dibiarkan akan menimbulkan efek negatif seperti, stress berkepanjangan, namun masalah ini belum teratasi secara tuntas. Dengan demikian masalah ini penting dan menarik untuk di teliti dan diberikan upaya-upaya penanganan untuk mengatasi kejenuhan belajar. Dengan demikian dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya alternatif solusi. Adapun alternatif solusi yaitu dengan menerapkan konseling kelompok menggunakan pendekatan konseling Qur:ani terapi fitrah. Tujuan adalah agar peserta didik Kembali menjadi fitrah yang suci dan tumbuh dengan optimal atau secara vertikal (tumbuh ketas menuju Tuhan).

Dalam proses konseling, konseli memiliki kesempatan untuk berbagai masalah yang dihadapinya, sehingga konselor dapat membantu dalam mencari alternatif solusi yang sesuai. Salah satu pendekatan dalam koseling adalah kelompok fitrah, di mana layanan bimbingan dan konseling diberikan kepada konseli dengan menekankan pada partisipasi aktif dan tanggung jawab individu. Konselor berperan sebagai mitra yang membantu konseli dalam merenungkan sikap dan peran mereka sendiri, serta mencari cara terbaik untuk mengatasi masalah dihadapi.

Berdasarkan kerangka ini, penelitian akan mengikuti alur pikir berikut:



Gambar 01. Bagan Kerangka Berpikir

Gambaran Variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:



Keterangan:

X = Konseling kelompok dengan terapi fitrah

Y = Kejenuhan Belajar

Gambar 02. Variabel Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sehubungan dengan masalah yang dipilih mengenai masalah pengetasan masalah kejenuhan belajar. Metode kuantitatif ini merupakan salah satu dari berbagai macam metode yang ada, dengan tujuan memperoleh informasi atau pengalaman dalam memecahkan suatu permasalahan yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2021:22) "metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable*/dapat diulang. Metode ini juga disebut metode konfirmatif, karena metode ini cocok digunakan untuk pembuktian/konfirmasi. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik."

Jadi dalam penelitian kuantitatif ini memerlukan eksperimen dilapangan untuk dapat memperoleh data, yang akan dijadikan sebagai bahan untuk diteliti.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen atau percobaan dengan menggunakan desain penelitian SSQD (*single subjek quantity design*). Metode eksperimen ini dilakukan untuk mengevaluasi dampak penerapan konseling Qur'ani dengan terapi fitrah dalam menyelesaikan masalah kejenuhan belajar peserta didik di SMK IT Nurul Mukhlisin Peringgarata.

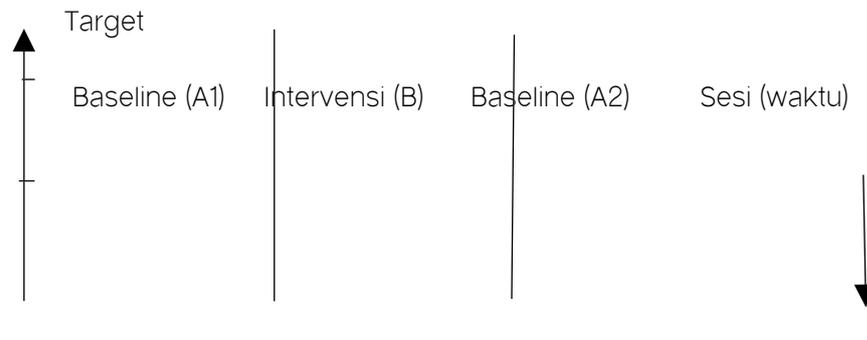
Sugiyono (2021:127) mengemukakan bahwa metode eksperimen yaitu metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel yang independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Sedangkan menurut Rosnow dan Rosenthal (dalam Sunanto, Koji, Hideo, 2005:54) terdapat dua jenis desain eksperimen yang dapat dibedakan, yaitu desain kelompok dan desain subjek tunggal. Desain kelompok difokuskan pada pengumpulan data dari sekelompok individu, sedangkan desain subjek tunggal difokuskan pada pengumpulan data dari individu tunggal sebagai sampel penelitian. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen terbagi menjadi dua jenis, yaitu desain kelompok dan desain subjek tunggal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian dengan bentuk subjek tunggal.

Menurut Sukmadinata (dalam Aziza, 2018) dalam eksperimen subjek tunggal, subjek atau partisipan dapat berupa subjek tunggal, dua orang, atau lebih. Metode ini disebut tunggal karena hasil eksperimen disajikan dan dianalisis berdasarkan setiap subjek secara individu. Pendekatan dasar dalam eksperimen subjek tunggal adalah mengamati individu dalam kondisi tanpa perlakuan dan dengan perlakuan.

Dalam penelitian ini, pendekatan eksperimen digunakan dengan menggunakan metode *Single Subject Quantitatif Design* (SSQD). Desain penelitian yang digunakan adalah desain A-B-A. Menurut Sunanto, Koji, dan Hideo (2005:59), desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain A-B, dan desain ini telah menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas. Pada desain A-B-A, setelah pengukuran dilakukan pada kondisi intervensi (B), dilakukan pengukuran pada kondisi baseline kedua (A2) sebagai kontrol untuk fase intervensi. Hal ini memungkinkan penarikan kesimpulan mengenai adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat.

Desain A-B-A terdiri dari tiga tahap utama, yaitu A-1 (Baseline-1) B

(Intervensi), A-2 (Baseline-2). Struktur dari desain A-B-A dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar. 03. Desain Penelitian A-B-A

Penjelasan:

A1 = Baseline 1 adalah lokasi kondisi kejenuhan belajar peserta didik sebelum dilakukan intervensi

B = Intervensi adalah kondisi intervensi pada peserta didik dengan menerapkan konseling kelompok menggunakan terapi fitrah.

A2 = Baseline 2 adalah kondisi kejenuhan belajar kejenuhan belajar setelah diberikan intervensi.

Menurut Sunanto, Koji, dan Hideo (2005:62) dalam penelitian menggunakan desain A-B-A, peneliti perlu memperhatikan beberapa hal agar mendapatkan validasi penelitian yang baik. Hal-hal tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Mendefinisikan perilaku target secara jelas dan dapat diukur dengan akurasi.
- 2) Melakukan pengukuran dan pengumpulan data pada kondisi baseline (A1) secara terus-menerus selama minimal 3 atau 5 kali atau sampai tren dan level data menjadi stabil.

- 3) Memberikan intervensi setelah tren data baseline stabil.
- 4) Melakukan pengukuran dan pengumpulan data pada fase intervensi (B) dengan interval waktu tertentu hingga data mencapai tingkat kestabilan.
- 5) Setelah tren dan level data pada fase intervensi (B) stabil, mengulangi fase baseline (A2).

Dengan demikian memperhatikan Langkah-langkah di atas, peneliti dapat memperoleh validitas yang baik dalam penelitian menggunakan desain A-B-A.

C. Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian.

Penelitian bertempat di SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata, Kelurahan, Kecamatan Peringgarata, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Keadaan Gedung bangunan SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata berdiri tinggi dengan dua tingkat dilengkapi dengan 12 ruangan, satu ruang kepala sekolah, satu ruangan untuk guru, satu ruangan untuk perpustakaan, dan gedung SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata terakreditasi B, letak bangunan tidak jauh dari ruang lingkup masyarakat, kondisinya juga masih alami dekat dengan persawahan sehingga membuat proses belajar mengajar menjadi nyaman, dan jauh dari polusi udara, sarana dan prasarana di SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata sudah terbilang cukup memadai. Tenaga pengajar juga disana berjumlah 23 orang, dengan jumlah peserta didik kelas X 23 orang, kelas XI 29 orang, kelas XII 22 sudah lulus, total keseluruhan 74 peserta didik.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni sampai bulan juli 2023.

D. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2021:145) populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. sebagai contoh, jika peneliti dilakukan di sekolah X, maka sekolah X akan menjadi populasi. Populasi tersebut terdiri dari sejumlah orang/subyek dan obyek lainnya. Artinya, populasi mencakup aspek kuantitas. Namun individu-individu dalam sekolah X juga memiliki karakteristik individu seperti motivasi kerja, disiplin kerja, kepemimpinan, iklim organisasi, dan sebagainya. Selain itu, populasi juga memiliki karakteristik obyek lainnya seperti kebijakan, prosedur kerja, tata ruang kelas, lulusan yang dihasilkan dan sebagainya. Jadi, populasi memiliki arti yang meliputi karakteristik-karakteristik yang ada.

Dapat disimpulkan bahwa populasi mencakup orang, seluruh benda-benda yang ada disekitar dan karakteristik yang dimiliki oleh subyek/obyek itu. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah peserta didik kelas XI SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata.

2. Subjek

Dalam penelitian ini, tidak dilakukan penggunaan sampel, melainkan menggunakan subjek dengan jumlah dua subjek penelitian yang merupakan peserta didik. Peserta didik tersebut dipilih berdasarkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling yang mengalami tingkat kejenuhan belajar yang paling tinggi dibandingkan dengan peserta didik lainnya, seperti kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan mental, dan kehilangan motivasi. Setelah dilakukan pendekatan,

subjek yang bersangkutan bersedia untuk dibimbing.

E. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2021:73-74) konsep variabel hanya digunakan dalam penelitian kuantitatif. Hal ini dikarenakan penelitian kuantitatif menganggap bahwa suatu fenomena dapat dikategorikan menjadi variabel-variabel yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan mendapatkan informasi tentang fenomena tersebut, kemudian kesimpulan dapat diambil dari hasil penelitian tersebut.

Menurut Hatch dan Farhady (dalam Sugiyono 2021:74) secara teoritis, variabel dapat didefinisikan sebagai atribut yang dimiliki oleh individu atau objek yang memiliki variasi antara satu individu atau objek dengan yang lainnya. Hal ini mengacu pada perbedaan atau variasi yang ada dalam atribut tersebut diantara individu atau objek yang diteliti.

a. Variabel bebas/independent (X)

Variabel bebas merupakan faktor yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah penerapan konseling kelompok dengan terapi fitrah

b. Variabel Terikat/dependen (Y)

Variabel terikat merupakan hasil atau akibat dari variabel bebas. Variabel terikat yang diteliti dalam penelitian ini adalah kejenuhan belajar.

2. Hubungan Antara Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu

variabel bebas (X) yaitu konseling kelompok dengan pendekatan spiritual, variabel terikat (Y) yaitu kejenuhan belajar. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dikaji apakah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan spiritual terapi fitrah dapat mengatasi masalah kejenuhan belajar.

Hubungan antara variabel independent dan dependen dalam penelitian ini dapat diilustrasikan sebagai berikut:



X= Konseling kelompok dengan terapi fitrah

Y= Kejenuhan Belajar

F. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Menurut Sugiyono (2021:229) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondenya sedikit atau kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report* pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi.

b. Skala kejenuhan belajar

Menurut Sugiyono (2021:166-167) bahwa skala adalah kesepakatan yang digunakan sebagai referensi untuk menentukan rentang interval yang terdapat dalam instrument pengukuran.

Dengan menggunakan skala pengukuran, data yang dihasilkan dari pengukuran akan bersifat kuantitatif. Di sisi lain, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Dengan skala likert, variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator-indikator variabel yang relevan.

c. Observasi

Menurut Hadi, (dalam Sugiyono 2021:238) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis, dua diantaranya sangat penting yakni proses-proses pengamatan dan ingatan.

d. Studi Keputusan

Studi keputusan ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari buku, jurnal, website, dan media-media lainnya yang berkaitan dengan masalah kejenuhan belajar.

2. Instrument Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2021:181) "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati, instrumen-instrumen dalam penelitian pendidikan memang ada yang sudah tersedia dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya, seperti instrument untuk mengukur motivasi berprestasi, (n-ach) untuk mengukur

sikap, mengukur IQ, mengukur bakat dan lain-lain”.

Sementara menurut Arikunto (dalam Aziza, 2018) mengatakan bahwa instrumen adalah suatu alat yang dapat digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode.

Dalam penelitian ini, digunakan instrumen sebagai alat untuk mengumpulkan data tentang penerapan konseling kelompok dengan terapi fitrah pada peserta didik XI SMK IT Nurul Mukhlisin NWDI Peringgarata Tahun Pelajaran 2023/2024.

Adapun dalam penelitian ini, akan digunakan instrument berupa skala atau kuesioner. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan pemberian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dari mereka. Penggunaan skala memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dan terstruktur melalui proses penulisan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya (Sugiyono (2021:234). Sedangkan menurut Istijanto (dalam Alfani, 2018) “skala adalah suatu daftar pertanyaan untuk mendapatkan data secara langsung dari sumber yang diteliti melalui proses komunikasi dengan memberikan pertanyaan.”. Sedangkan menurut Ridwan (dalam Aziza 2018:76) “skala dapat diartikan sebagai sebuah daftar pernyataan atau pertanyaan yang diberikan kepada individu yang bersedia memberikan respons sesuai dengan permintaan pengguna. Skala ini berfungsi sebagai instrument untuk mengumpulkan data dari responden dengan cara memberikan mereka pilihan jawaban yang telah ditentukan. Dengan demikian, skala membantu dalam mengukur atau mengevaluasi sikap, pendapat, atau persepsi individu terhadap suatu fenomena tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa skala merupakan suatu kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang telah disusun dengan tujuan untuk mendapatkan data dari responden atau

individu. Skala ini dirancang sedemikian rupa agar responden dapat memberikan responsa tau jawaban ssesuai dengan pertanyaan yang diajukan. Dengan menggunakan skala, peneliti dapat mengumpulkan informasi yang relevan dan memperoleh data yang berguna dalam penelitian mereka.

Kisi-kisi instrument dalam penelitian ini sebagai dasar pengembangan instrumen yang disesuaikan dengan kejenuhan belajar yang akan diteliti. Berikut adalah kisi-kisi instrumennya:

Tabel. 02. Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar.

No	Aspek	Indikator	No item	Jumlah
1	Kelelahan emosional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bosan dan mudah tersinggung. 2. Sering berkeluh kesah. 3. Gampang marah. 4. Putus asa. 5. Tertekan, dan tidak berdaya. 	1,2,3,4,5	5
2	Kelelahan fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapar, mual-mual. 2. Sakit kepala, demam. 3. Susah tidur. 4. Gelisah. 5. Perubahan kebiasaan makan. 	6,7,8,9,10	5
3	Kelelahan kognitif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketidakberdayaan. 2. Merasa tidak mampu dalam melakuakn tuga-tugas sekolah. 3. Perasaan rendah diri. 4. Tidak mampu bersosialisasi dengan teman. 5. Merasa sulit untuk terbuka dengan teman 	11,12,13,14,15	5
4.	Kehilangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak pernah merasa 	16,17,18,19,20	5

	motivasi	<p>puas dengan hasil kerja.</p> <p>2. Kurang percaya diri.</p> <p>3. Tidak pernah melaukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya, maupun orang lain.</p> <p>4. Tidak memiliki sikap empati terhadap teman.</p> <p>5. Selalu merasa gagal.</p>		
		Jumlah		20

Keterangan:

Indikator = Patokan bunyi soal

No item = No soal

Jumlah butir soal = Jumlah semua soal

G. Validitas dan Realibilitas

Menurut Sugiyono (2021:206) instrumen yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Adapun validasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validasi isi. Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan tehnik uji validitas keterbacaan, yaitu terkait dengan mudah tidaknya instrument untuk dipahami, apa bila instrumen tersebut mudah dibaca dan dipahami maka instrumen tersebut dinyatakan valid dan apa bila instrumen tersebut sulit dibaca dan dipahami maka instrument tersebut tidak valid. Instrument yang berupa skala harus memenuhi *construct validity* (validitas konstruksi) dan *content validity* (validitas isi). Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan validasi isi. dalam penelitian ini dibuktikan dengan

penyusunan table kisi-kisi instrumen.

Menurut Arikunto (dalam Aziza, 2018:80) realibilitas menunjukkan bahwa instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Maka dalam penelitian ini realibilitasnya tidak terpenuhi karena subjeknya kecil.

H. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang dimana bertujuan untuk mengetahui apakah permasalahan kejenuhan belajar dapat diatasi dengan konseling kelompok menggunakan terapi fitrah. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. (Sugiyono, 2021:241).

Dalam penelitian ini menggunakan subjek tunggal, dengan mendeskripsikan lebih banyak data yang sudah didapatkan seperti menyajikannya dalam bentuk tabel, diagram, frekuensi atau persentase, sehingga penggunaan statistic yang kompleks tidak dilakukan. Menurut Sukmadinata (Aziza, 2018:66) penggunaan subjek tunggal, subjek atau pasrtisipasinya dapat bersifat tunggal, bisa satu orang, dua orang atau lebih.

Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan metode analisis deskriptif data untuk menjelaskan hasil oerhitungan analisis pada kondisi evaluasi awal dan evaluasi hasil. Tujuan dari analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tingkat kejenuhan belajar peserta didik dalam penerapan konseling kelompok dengan terapi fitrah guna mengatasi maslah kejenuhan belajar. Metode analisis deskriptif ini digunakan untuk memberikan deskripsi yang detail mengenai masing-masing variabel dan data yang dikumpulkan di lapangan.

1) Langkah-langkah analisis data deskriptif persentase adalah sebagai berikut:

a. Dalam penelitian ini untuk memberikan skor pada setiap butir soal pernyataan skala. Maka peneliti menggunakan bentuk kuisioner skala likert. Menurut Sugiyono (2021:166-167) Skala pengukuran adalah suatu kesepakatan yang digunakan sebagai panduan untuk menentukan interval yang ada dalam instrument pengukuran. Hal ini memastikan bahwa saat alat ukur digunakan, data yang dihasilkan bersifat kuantitatif. Skala likert, di sisi lain, digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial. Dengan menggunakan skala likert, variabel yang akan diukur dapat dijabarkan menjadi indikator-indikator variabel yang spesifik. Dalam penelitian ini menyajikan 25 pernyataan yang merujuk pada skala likert dengan alternative 4 jawaban yakni sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Pernyataan yang berbentuk negative pada pernyataan sangat sering diberikan skor 1, sering diberikan skor 2, kadang-kadang diberikan skor 3, dan tidak pernah diberikan skor 4. Begitupun sebaliknya dengan pernyataan yang positif akan diberikan skor kebalikandari pernyataan positif. Berikut di bawah adalah tabel pemberian skor.

Table. 03. Daftar skor Skala

No	Item Positif (-)	Skor
A	Sangat sering = SS	1
B	Sering = S	2
C	Kadang-kadang = KK	3
D	Tidak Pernah = TP	4

Skala penilaian tersebut digunakan untuk mengukur frekuensi atau tingkat kejadian suatu fenomena dengan memberikan skor yang sesuai dengan tingkat kejadian yang diamati.

- b. Menabulasi skor lembar kuesioner yang diperoleh.
- c. Hasil perhitungan dalam rumus akan diperhitungkan dengan hasil angka dalam bentuk persentase dengan menggunakan bantuan Ms.Excel. Adapun rumus yang digunakan untuk analisis deskriptif persentase dengan menghitung skor (skor aktual: skor ideal x 100).

Dengan demikian, berikut adalah perhitungan rumus untuk mendapatkan skor maksimal ideal, skor minimal ideal, standar deviasi, dan pedoman pengkategorisasian sebagai berikut:

a) Skor maksimal ideal: $20 \times 4 = 80$

b) Skor minimal ideal: $20 \times 1 = 20$

c) Mean ideal = $\frac{1}{2}(\text{skor maksimal} + \text{skor minimal})$
 $= \frac{1}{2}(80+20) = 50$

d) Standar deviasi ideal = $\frac{1}{6}(\text{skor maksimal} - \text{skor minimal})$
 $= \frac{1}{6}(80-20) = 10$

1) Rumus perbandingan A-B-A.

- a. A1= memberikan konseli angket/instrument untuk diisi sebelum melakukan konseling, kemudian melihat berapa persentase tingkat permasalahan klien.
- b. B= memberikan konseling

- c. A2- memberikan angket lagi kepada klien untuk mengetahui hasil/tingkat permasalahan klien, sebelumnya apakah meningkat atau menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Albari, Moh Misbahusani. (2022). *Konsep Konseling Qur'ani dalam Mengatasi Moral Menurut Ridwan*. Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof.K.HSaifuddin Zuhri. Purwokerto.
- Alfani, M. H. (2018). Analisis Pengaruh Quality of Work Life (Qwl) Terhadap Kinerja Dan Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Bank Bri Syariah Cabang Pekanbaru. *Jurnal Tabarru: Islamic Banking and Finance*, 1(1), 1–13. doi:org/10.25299/jtb.2018.vol1(1).2039
- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.
- Anisa, A. (2022). *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Di Era Covid-19 Di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung*. Uin Raden Intan Lampung.
- Aziza, A. (2018). *Konseling Qur'ani Dalam Bentuk Terapi Fitrah Dengan Menggunakan Teknik-Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengatasi Akhlak Buruk Pada Siswa Smk Nw Renco Tahun Ajaran 2017/2018*. Universitas Hamzanwadi.
- Baedowi, M. (2020). *Konseling Qurani Untuk Meningkatkan Kesiapan Mental Siswa Kelas X Smkn 2 Tulungagung Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Tahun Pelajaran 2000/2001*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. doi:org/10.29210/02733jpgi0005.
- Ekayani, S. P. (2018). *Efektivitas Konseling Qur'ani terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdspd/article/view/17758>.

- Fatmawati, F. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 462–467. doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4666.
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio*, 2(2), 19–24.
- Fitri, S. F. N. (2021). Problematika Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617–1620.
- Hidiyah, L. (2022). *Implementasi Konseling Qur'ani Terhadap Perilaku Maladaptif Anak Broken Home (Studi Di Kelurahan Cipayung Kecamatan Padarincang Kabupaten Serang)*. Uin Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 190–195. doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718.
- Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2022). Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 983–993.
- Kotimah, S. K. (2018). *Inovasi Guru Sejarah Kebudayaan Islam Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mtsn 3*. Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kediri.
- Kristanto, V. H. (2016). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Kejenuhan Siswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 01(01), 26–38. <Http://Repository.Widyamandala.Ac.Id/260/1/3>.
- Mahrta Indah Sari. (2019). *Peran Guru Bk Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Ice Breaking Di Man 3 Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Mailita, Basyir, M. N., & Abd. D. (2016). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam

- Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di Smp Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 14–26.
- Prayitno & Erman Amti. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rohman, M. A. (2018). *Kejenuhan belajar pada siswa di sekolah dasar full day school*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ridwan. (2018). *Konseling dan Terapi Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sari, D. (2019). *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas Vii A Smp Pelita Cabang Empat Lampung Utara Tahun Pelajaran 2018/2019*. Uin Raden Intan Lampung.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. Sindrom izgorelosti, samopodoba in anksioznost pri gimnazijcih. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Sugiyono.(2021) *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas Guru dalam Mengelola Kelas untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 199–217. doi:org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9796.
- Wardani, L. (2019). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Seni Budaya Dan Keterampilan Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 004 Rambah Samo. *Indonesian Journal of Basic Education Vol.*, 2(1), 1–4.

