

Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Hamzah¹✉, Dwi Yuwono Puji Sugiharto² & Imam Tadjri²

¹ Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary, Banjarmasin

² Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:
Agustus 2016
Disetujui:
September 2016
Dipublikasikan:
Juni 2017

Keywords:

group counseling,
religious relaxation,
learning saturation

Abstrak

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. Sejumlah 18 mahasiswa dari Prodi BK Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al Banjary Banjarmasin yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* terlibat dalam eksperimen *Pre-test* dan *Post-test control group design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa FKIP prodi BK Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al Banjary Banjarmasin.

Abstract

This study was intended to identify the effectiveness of the group counseling by using religious relaxation for reducing learning boredom. Eighteen university students from Study Program of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Kalimantan Islamic University (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary which were selected by applying purposive random sampling technique were involved in pre-post control group experiment. The results of present study showed that group counseling by using religious relaxation was effective to reduce learning boredom of the students from Study Program of Guidance and Counseling of Faculty of Teacher Training and Education of Kalimantan Islamic University (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Jl. Adhiyaksa No.2, Kayu Tangi, Sungai Miai, Banjarmasin Utara,
Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan (70123)
E-mail: hamzah0105512072@gmail.com

[p-ISSN 2252-6889](https://doi.org/10.24054/jubk.v6i1.10551)

[e-ISSN 2502-4450](https://doi.org/10.24054/jubk.v6i1.10551)

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar dan mahasiswa di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah lemahnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Suatu ketika, kita merasa bersemangat ketika menekuni sesuatu. Begitu bersemangat sehingga kita melupakan banyak hal. Demikian juga yang terjadi pada pelajar dan mahasiswa, sering kita menemukan beberapa pelajar dan mahasiswa yang mengalami hambatan belajar. Ia sulit meraih prestasi, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh sungguh. Bahkan ditambah dengan tugas tambahan di rumah, tetapi hasilnya tetap kurang memuaskan. Sehingga pelajar dan mahasiswa terkesan lambat melakukan tugas, yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Mereka tampak malas, mudah putus asa, acuh tak acuh, jenuh dan bosan. Terkadang disertai sifat menentang orang tua, guru, dosen atau siapa saja yang mengarahkan mereka untuk belajar. Mereka juga sering menunjukkan sikap pemurung, mudah tersinggung. Bahkan tak jarang dari mereka yang bersikap menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas dan mogok untuk belajar.

Salah satu upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Teknik ini disebutnya relaksasi progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Jacobson berpendapat bahwa semua bentuk ketegangan termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot (Purwanto & Zulaekah, 2007).

Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapi dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari hari

dirumah. Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otototot badan. Termasuk dalam relaksasi otot adalah: (1) *Relaxation via tension Relaxation*, (2) *Relaxation via Letting Go*, (3) *Differential Relaxation*. Dari bentuk relaksasi di atas belum pernah dimunculkan kajian tentang bentuk relaksasi religius. Relaksasi religius ini merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan *faith factor* dari Benson. Menurut Benson (2000) formula-formula tertentu yang dibaca berulang ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal tersebut.

Relaksasi religius merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukkan faktor keyakinan. Pada penelitian ini unsur keyakinan yang akan dipergunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama Islam. Unsur keyakinan yang dimasukkan dalam penelitian ini adalah mendengarkan syair istiqfar dan mengikutinya dalam hati sambil mengingat Allah secara berulang ulang yang disertai dengan berdoa dan memohon ampunan. Sehingga penelitian ini ditujukan untuk melihat lebih jauh tentang efektifitas teknik relaksasi religius dengan syair istigfar sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah model terapi relaksasi terutama untuk mengurangi kejenuhan belajar. Relaksasi religius sebagai sebuah terapi dapat menjadi referensi untuk mengurangi kejenuhan belajar terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama Islam.

Fenomena di FKIP Uniska Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin khususnya Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling banyak ditemui gejala gejala kejenuhan belajar diantaranya: timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk

belajar, mogok mengerjakan tugas dan sering tidak masuk kuliah.

Hasil studi pendahuluan berdasarkan wawancara secara klasikal dengan 29 mahasiswa semester empat FKIP Uniska Muhammad Arsyad Al Banjary Banjarmasin. Secara keseluruhan para mahasiswa pernah mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar mahasiswa ini disebabkan oleh kurangnya fasilitas belajar, suasana kelas yang tidak kondusif, teman yang membosankan, kepribadian dosen, interaksi dosen dan mahasiswa kurang harmonis, kondisi kesehatan yang tidak stabil, salah memilih jurusan, dan tidak memahami materi yang disampaikan.

Selanjutnya dalam studi pendahuluan mengenai masalah kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa tersebut berdasarkan wawancara secara klasikal, para mahasiswa mengungkapkan bahwasanya akibat dari kejenuhan belajar tersebut mereka mudah tersinggung, tidak masuk kuliah, bodan dalam kegiatan belajar, tidak fokus dalam mengerjakan tugas, serta prestasi akademik mahasiswa tersebut menurun. Hal ini tentunya terdapat beberapa hal negatif yang didapat para mahasiswa semester empat FKIP UniskaMuhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin akibat dari kejenuhan belajar yang dialami tersebut.

Kemudian peneliti dalam wawancara studi pendahuluan tersebut mewawancarai kepada para mahasiswa secara klasikal berkenaan dengan cara mengatasi masalah kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa tersebut. Para mahasiswa mengungkapkan bahwasanya mereka melakukan diskusi kelompok sebaya, selanjutnya main game, memancing, shopping, mendengarkan musik, meminum obat penenang, minum alkohol, dan main kartu domino. Dari studi pendahuluan berkenaan dengan cara mengatasi masalah kejenuhan belajar ini dapat dijelaskan bahwasanya cara mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa tersebut terdapat beberapa penyimpangan yang harus segera ditangani dan dilayani sehingga tidak menimbulkan masalah baru yang diakibatkan

oleh kejenuhan belajar yang dialami para mahasiswa tersebut.

Kondisi seperti ini sering kali menyebabkan mahasiswa tidak bisa konsentrasi dalam belajar dan tak jarang hal ini menjadi pemicu perilaku menyimpang (bolos, pura pura sakit dan lain lain). Jika hal ini tidak ditindak lanjuti dengan serius oleh para pendidik maka akan mengganggu proses belajar dan menurunnya produktivitas mahasiswa dan berimbas pada output lulusan perguruan tinggi tersebut, dengan demikian perlu kiranya penanganan serius terhadap permasalahan ini.

Tentunya kejenuhan belajar mahasiswa tidak dapat didiamkan begitu saja, sebab fakta menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung meningkat seiring dengan lama waktu kuliah, dengan kata lain semakin lama mahasiswa mahasiswa kuliah akan semakin berat derajat kejenuhan belajar yang dialaminya.

Berdasarkan asumsi tersebut diatas, maka disusunlah penelitian dengan mengambil masalah tentang “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa FKIP Prodi BK Pada Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin”.

METODE

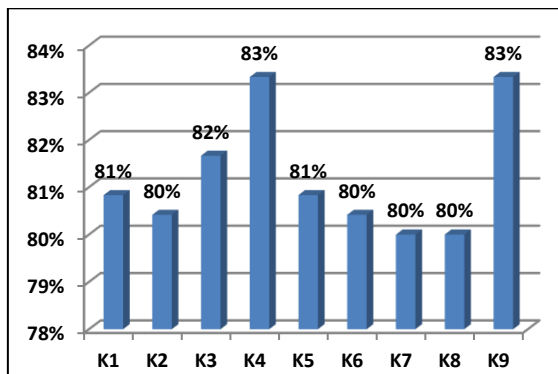
Desain penelitian eksperimen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *Pre-test-Post-test control group design* yaitu eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok yang berfungsi sebagai kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pretest sebelum treatment (perlakuan) dengan teknik relaksasi religius dan diakhiri dengan *post test*.

Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive random* sampling. Mereka berasal dari Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Prodi BK Pada Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

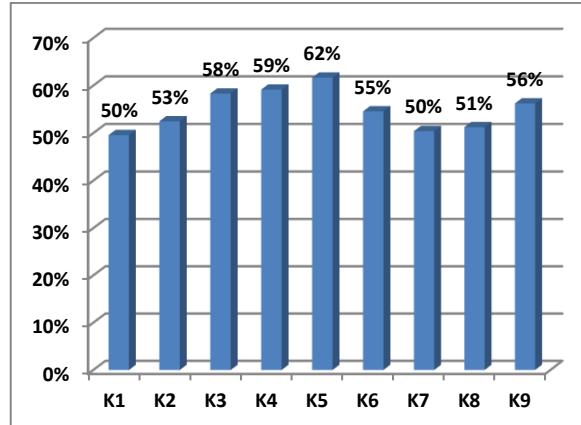
Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Eksperimen

Berikut adalah tingkat kejenuhan belajar mahasiswa kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil pre test terhadap tingkat kejenuhan belajar Mahasiswa FKIP Prodi BK pada Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin sebelum mengikuti layanan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Berdasarkan data awal kejenuhan belajar terdapat 18 orang mahasiswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar paling tinggi yang akan mendapatkan layanan konseling kelompok teknik relaksasi religius. Mahasiswa dengan tingkat kejenuhan belajar tinggi akan dibagi dalam dua kelompok yang mendapatkan treatment dan yang tidak. Data *pre tes* kelompok eksperimen disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. *Pre Test* Kejenuhan Belajar Mahasiswa Kelompok Eksperimen

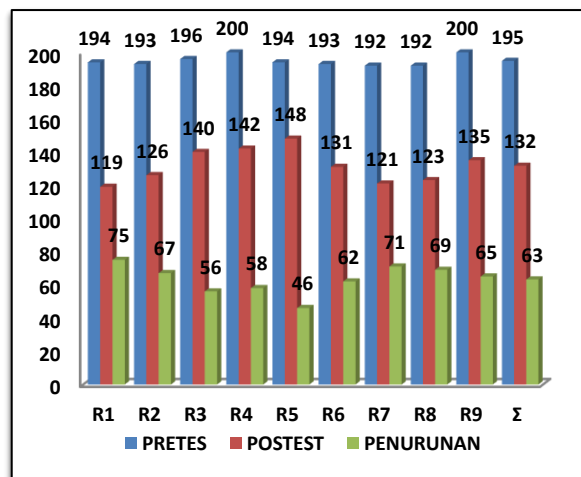
Berdasarkan hasil *post test* terhadap tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa FKIP Prodi BK pada Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius mengalami penurunan yang cukup signifikan. Hasil *pos tes* yang dilaksanakan setelah layanan konseling kelompok teknik relaksasi religius pada Mahasiswa FKIP Prodi BK Pada Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. *Pre Test* Kejenuhan Belajar Mahasiswa Kelompok Eksperimen

Perbedaan Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Eksperimen

Perbandingan tiap indikator kejenuhan belajar mahasiswa Mahasiswa FKIP Prodi BK pada Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasinnya sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik Relaksasi Religius pada kelas eksperimen yang berjumlah 9 orang disajikan dalam Gambar 3.

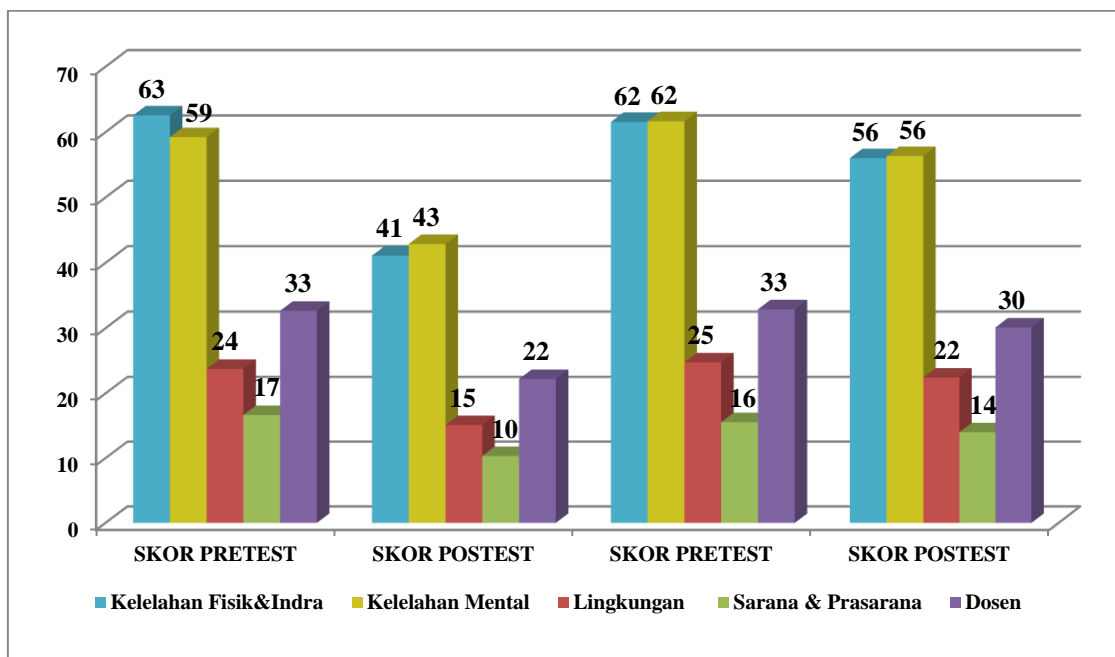


Gambar 3. Tingkat Penurunan Kejenuhan Belajar

Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol Setiap Indikator

Perbandingan tiap indikator kejenuhan belajar yaitu pada kelas eksperimen yang berjumlah 9 mahasiswa dan kelas kontrol yang berjumlah 9 Mahasiswa FKIP Prodi BK pada

Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin. Gambar 4 menunjukkan grafik perbandingan antar kelompok.



Gambar 4. Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji Efektivitas Model

Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa Z_{hitung} nilainya adalah 0,008. Sedangkan Z_{tabel} untuk $n = 9$ dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 0,008. Sehingga $Z_{hitung} = 0,008 \geq Z_{tabel} = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar mahasiswa FKIP Prodi BK pada Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius oleh karena itu hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini berarti bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius dapat mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa FKIP Prodi BK Pada Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data pada penelitian ini, dapat dirumuskan beberapa simpulan berikut. Pertama, kejenuhan belajar

yang dialami mahasiswa sebelum pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi religius*. Dari hasil *pre test* ini dapat diperoleh mahasiswa dengan kategori kejenuhan belajar yang sangat tinggi ada 18 orang yang menjadi subjek dalam penelitian ini dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa kejenuhan belajar mahasiswa sangat tinggi. Kedua, kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi religius*. Kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa FKIP Prodi BK Universitas Islam (Uniska) Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi religiu* terjadi penurunan. Akhirnya, konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Benson, H. M. D. 2000. *Dasar-dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda.* (terjemahan). Bandung: Mizan.

- Jacobson, Masson, & Harvill, (2012). *Group Counseling Strategies and Skills*. (7th ed.) West Virginia, VA: Brooks/Cole.
- Purwanto, S., & Zulaekah. S. 2007. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religious untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*.