

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut (Prayitno dalam Helen dkk, 2019) layanan bimbingan kelompok adalah sebuah bantuan yang diberikan melalui kegiatan berkelompok dengan memanfaatkan keaktifan anggota kelompok untuk mendiskusikan sebuah pokok bahasan dalam rangka untuk mengembangkan diri. Pendapat serupa yang dikemukakan oleh (Gibson dalam Rismawati dkk, 2019) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara berkelompok, di mana pelaksanaannya di pimpin oleh konselor untuk memfasilitasi anggota kelompok agar memperoleh pengetahuan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang terprogram dan sistematis.

Selain itu (Sukardi dalam Kurniawan, 2019) juga menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan yang dilakukan secara berkelompok, di mana sekumpulan individu yang bergabung dalam kelompok kecil memperoleh informasi dari pemimpin kelompok yang bermanfaat bagi kehidupan keseharian

individu agar efektif serta dapat melatih diri dalam menentukan keputusan.

Berdasarkan kajian teoritis ahli di atas, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bantuan yang dilakukan secara berkelompok, di mana konselor atau pemimpin kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dalam menunjang keaktifan diskusi kelompok, sehingga anggota kelompok dapat memperoleh pemahaman baru, informasi baru, melatih keberanian, dan dapat menunjang anggota kelompok dalam memilih keputusan diri yang terbaik.

b. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok seyogyanya memiliki fungsi positif yang akan diperoleh. Adapun (Ainun, 2018) menyatakan fungsi bimbingan kelompok yakni mengutamakan fungsi pengembangan dan pemahaman. Dimana fungsi kegiatan bimbingan kelompok memberikan pemahaman terkait aspek pribadinya dan pemahaman pada aspek lingkungan di sekitarnya. Kemudian fungsi pengembangan kegiatan bimbingan kelompok memberikan kesempatan pada individu dalam mengembangkan dan terpeliharanya segala aspek potensial individu untuk mencapai aktualisasi diri.

Selanjutnya menurut (Barida & Widyastuti, 2021) mengemukakan fungsi layanan bimbingan kelompok yakni terdiri atas: a) fungsi pencegahan, dimana layanan bimbingan kelompok disajikan pada mahasiswa dalam upaya memberikan bantuan agar terbebas dari suatu persoalan yang sifatnya dapat menghambat; b) fungsi pengembangan, dimana layanan bimbingan kelompok disajikan pada mahasiswa dalam upaya memberikan bantuan agar mahasiswa dapat menumbuh kembangkan segala aspek potensial yang dimiliki mahasiswa supaya terbina dengan baik.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa fungsi layanan bimbingan kelompok yakni terbagi atas beberapa fungsi diantaranya: yang pertama, fungsi pemahaman agar mahasiswa memperoleh pemahaman akan dirinya dan lingkungan dimana ia berada; kedua, fungsi pencegahan agar mahasiswa dapat terbebas dari berbagai hal yang dapat menghambat dalam proses kehidupan keseharian; dan yang ketiga, fungsi pengembangan agar mahasiswa dapat mengembangkan segala potensial yang dimiliki dan mengaktualisasikan dalam kehidupan.

c. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam mewujudkan layanan BIMBINGAN KELOMPOK maka perlu merumuskan tujuan yang baik. Menurut Sartika & Yandri dalam (Juliawati, 2019) menyatakan bahwa tujuan pelayanan BIMBINGAN KELOMPOK adalah sebuah model belajar dengan konsep berkelompok agar mengembangkan potensi mahasiswa dalam berinteraksi sosial dengan orang lain, mengembangkan sikap dan perilaku yang adaptif, menambah pemahaman baru, serta dapat mewujudkan perilaku yang baik dan efektif dalam aktualisasi diri mahasiswa. Selain itu, pendapat serupa dikemukakan oleh (Tohirin dalam Kurniawan & Pranowo, 2019) tujuan layanan bimbingan kelompok yakni terbagi menjadi dua jenis, di mana terdapat tujuan secara umum dan tujuan secara khusus. Tujuan bimbingan kelompok secara umum yakni agar membantu mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi, serta keterampilan berinteraksi sosial mahasiswa. Sedangkan, tujuan layanan bimbingan kelompok secara khusus yakni berguna dalam menunjang proses pengembangan diri pada aspek empati, aspek kognitif, aspek gagasan, menambah pengetahuan, membentuk perilaku yang adaptif, serta meningkatkan *skill* mahasiswa dalam berkomunikasi yang baik secara verbal maupun non verbal.

Selain itu, untuk mewujudkan *skill* berkomunikasi yang baik, maka mahasiswa perlu mendapatkannya melalui bimbingan kelompok. Menurut (Al-Halik & Rakasiwi, 2020) bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan yang bermanfaat bagi mahasiswa, dimana tujuannya agar mahasiswa memperoleh wawasan yang menunjang untuk meningkatkan pengembangan diri, melatih diri untuk berinteraksi sosial yang baik, serta meningkatkan kecakapan diri

Berdasarkan uraian para ahli diatas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok bertujuan agar mahasiswa dapat mengembangkan dan melatih *skill* melalui kegiatan berkelompok, di mana mahasiswa tidak hanya mendapatkan wawasan dan pemahaman baru, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan minat dalam belajar, meningkatkan kecakapan diri, menambah relasi, serta dapat mengaktualisasikan diri sesuai dengan minat mahasiswa.

d. Asas – Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok yakni sama halnya asas bimbingan konseling, namun hanya beberapa item asas yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok. Adapun menurut (Prayitno dalam Fadilah, 2019) mengemukakan asas-asas bimbingan kelompok, diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Asas kerahasiaan, asas ini mendefinisikan bahwa segala data maupun informasi yang diterima dan dikaji dalam kelompok haruslah dijaga dan disimpan kerahasiaannya dengan aman dan tidak diperbolehkan pihak luar kelompok mengetahui informasi yang sifatnya rahasia, anggota kelompok secara serempak berjanji agar menjaga rahasia kelompok dengan senang hati dan tidak membicarakan rahasia kelompok pada pihak di luar kelompok.
- 2) Asas keterbukaan, asas ini mendefinisikan bahwa setiap anggota kelompok diberikan hak dan kebebasan untuk terbuka dan memaparkan gagasan, saran, kritik, masukan pada anggota di dalam kelompok, mendorong anggota kelompok agar berani berbicara dan tidak merasa malu, sungkan, ataupun takut berbicara baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, lingkup keluarga, dan hal lainnya.
- 3) Asas kesukarelaan, asas ini mendefinisikan bahwa tiap anggota yang hadir dalam kelompok secara ikhlas sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, anggota kelompok dengan apa adanya menunjukkan keaslian dirinya dalam bimbingan kelompok tanpa paksaan dari pihak lain.
- 4) Asas Kenormatifan, asas ini mendefinisikan bahwa segala hal yang diutarakan anggota kelompok tidak diperkenankan menyeleweng dari norma atau adab yang ada, hal-hal yang

dikaji bersama tidak diperbolehkan melewati batas norma yang berlaku agar tidak menimbulkan anggota kelompok lain merasa tersinggung, baik yang menyangkut adat, bahasa, ras, suku, maupun agama.

Berdasarkan uraian ahli diatas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok yakni terdiri atas asas kerahasiaan, asas kerukarelaan, asas keterbukaan, dan asas kenormatifan. Sehingga dengan adanya asas dalam bimbingan kelompok, pelaksanaan layanan dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pemimpin kelompok.

e. Isi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok seyogyanya terarah sesuai ranah yang telah ditetapkan pemimpin kelompok sebelumnya, di mana layanan bimbingan kelompok terdiri atas aspek bidang pribadi, bidang belajar, bidang karir, dan bidang sosial (Andriati & Rustam, 2018). Selain itu layanan bimbingan kelompok terdapat dua jenis pelayanan yakni dengan menyajikan topik tugas yang isi materi disiapkan pemimpin kelompok oleh pemimpin kelompok, dan topik bebas yang isi materi ditentukan oleh anggota kelompok bimbingan kelompok (Amti dalam Putro Joko Wasono, 2019).

Adapun (Sukardi dalam Putro Joko Wasono, 2019) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok seyogyanya bahan kajian harus mencakup pada ranah yang dituju guna menyelaraskan pada kebutuhan mahasiswa, isi pembahasan bimbingan kelompok antara lain adalah: 1) pengertian dan penguatan mental dalam kehidupan keseharian yang beragam serta pola hidup yang positif; 2) pengertian dan penyesuaian terhadap pribadi apa adanya dan menerima dengan apa adanya individu lain (termuat seperti perbedaan pada aspek ras, bahasa, budaya, individu yang bersangkutan, serta problem yang dibawa); 3) pengertian mengenai aspek psikis, perasaan, problem dan kejadian yang terdapat pada lingkungan masyarakat serta pemecahan masalah; 4) koordinadasi dan manajemen waktu yang tepat guna (pemanfaatan waktu yang efektif untuk belajar dan aktivitas harian); 5) pengertian mengenai evaluasi dalam menentukan prioritas solusi dan beragam preferensi yang dapat berpengaruh; 6) mengembangkan jalinan interaksi sosial yang tepat guna dan bermanfaat; 7) pengertian mengenai karir, berbagai opsi dan mengembangkan rancangan profesi di masa yang akan datang; 8) penjelasan mengenai alternatif dan perencanaan untuk masuk ke perguruan tinggi maupun program jurusan yang akan dipilih; 9) isi layanan bimbingan kelompok yang mengacu pada aspek

bidang bimbingan yang terdiri atas, aspek bimbingan pribadi, bimbingan karir, bimbingan belajar, dan bimbingan sosial.

Selanjutnya menurut (Aprianti & Abdi, 2021) mengemukakan bahwa pokok materi dalam layanan bimbingan kelompok yakni mengacu pada aspek bidang-bidang layanan bimbingan konseling yang terdiri atas aspek belajar, dunia kerja, permasalahan sosial yang diberikan melalui informasi pembelajaran dalam situasi kelompok. Lebih jelas bahwa inti materi yang disajikan dalam bimbingan kelompok adalah agar mengembangkan pengetahuan individu, wawasan luas terhadap orang lain, dan wawasan pada aspek lainnya.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa isi layanan bimbingan kelompok yakni mengacu pada aspek bidang-bidang layanan bimbingan konseling yang meliputi: aspek pengembangan pribadi, pengembangan sosial, dan pengembangan karir. Bidang bimbingan tersebut tentu berguna agar mengembangkan diri pribadi, mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri maupun orang lain dengan optimal.

f. Teknik – Teknik Bimbingan Kelompok

Dalam perencanaan layanan bimbingan kelompok juga memiliki berbagai kegunaan, yakni tidak hanya dapat memusatkan layanan bimbingan kelompok pada harapan yang

akan diperoleh, namun dapat menjadikan iklim bimbingan kelompok terbina dengan baik dengan memanfaatkan keaktifan dan semangat kelompok menurut (Widodo dalam Akbar, 2020) menyatakan bahwa terdapat segenap teknik bimbingan kelompok yang dapat dipergunakan dengan tujuan yang ingin dicapai, teknik tersebut meliputi: 1) teknik *psikodrama*; 2) teknik tanya jawab dalam kelompok; 3) teknik pemecahan masalah; 4) teknik penyajian materi; 5) teknik *psikodrama*.

Berdasarkan pemaparan ahli diatas, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat lima jenis teknik yang dapat dimanfaatkan dalam pelayanan bimbingan kelompok, teknik tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai oleh pemimpin kelompok. Adapun teknik yang dimaksudkan adalah teknik *psikodrama*, teknik tanya jawab, teknik pemecahan masalah, dan teknik penyajian informasi yang dapat bermanfaat dalam memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang diri individu, lingkungan, serta pemahaman tentang orang lain.

g. Pembentukan Kelompok

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok perlu dilakukan pembentukan kelompok bimbingan dari mahasiswa. Besaran jumlah anggota bimbingan kelompok secara ideal dibagi menjadi 3 kelompok yaitu : kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-

12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) Prayitno (dalam Helen dkk, 2019). Bimbingan kelompok pada kategori kelompok sedang yaitu 7-20 orang menjadi pilihan dikarenakan sangat cocok dan sesuai dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *psikodrama*. Dimana anggota kelompok ditentukan berdasar pada kriteria dan ketetapan yang dapat terukur secara statistik, berdasarkan observasi, dokumentasi, wawancara, serta dokumentasi. Penentuan besaran kelompok dilakukan dengan cara membuat ketetapan kriteria sebagai solusi paling tepat untuk menentukan anggota kelompok pada bimbingan kelompok yang akan dilakukan peneliti secara terstruktur dan sistematis sesuai dengan tujuan bimbingan kelompok Tohirin dalam (Kurniawan & Pranowo, 2019). Pelaksanaan bimbingan kelompok sesuai dengan kesepakatan bersama antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok (mahasiswa) yangmana sebagai anggota kelompok yang ditentukan.

Menurut (Widari dalam Rohman, 2018) penentuan kelompok berdasarkan kriteria bimbingan kelompok diantaranya 1: data observasi dan data statistik *pre-test* awal, 2 : merujuk pada mahasiswa yang termasuk pada kategori jenuh dalam belajar, 3: penentuan anggota kelompok berdasarkan dengan norma yang berlaku dalam layanan bimbingan kelompok, 4: mahasiswa yang sering tidak fokus pada pembelajaran, 5: mahasiswa yang sering

menguap pada saat pembelajaran, dan 6 : mahasiswa yang tidur, asik sendiri, kurang konsentrasi, melamun, minat belajar yang rendah dan memiliki kejenuhan belajar yang tinggi pada jam pembelajaran. Oleh sebab itu hal ini yang menjadi acuan dasar kelompok dapat terbentuk. Terbentuknya kelompok ini bukanlah tanpa alasan melainkan adanya tujuan yang akan dicapai antara peneliti dan anggota kelompok (Al-Halik & Rakasiwi, 2020).

h. Tahap - Tahap Bimbingan Kelompok

Dalam melaksanakan bimbingan kelompok yang terstruktur maka perlu diketahui langkah-langkahnya menurut (Nurihsan dalam Risma dkk, 2020) mengemukakan langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yakni sebagai berikut.

1) Tahap pertama

Pada tahap pertama diawali dengan menginstruksikan pada mahasiswa tentang pelaksanaan bimbingan kelompok ini, mulai dari penjabaran mengenai definisi bimbingan kelompok, menginstruksikan apa saja manfaat dan tujuan bimbingan kelompok. Kemudian, tahap berikutnya membentuk sebuah kelompok dan mulai merancang kapan waktu pelaksanaan, serta tempat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

2) Rancangan layanan

Pada tahap rancangan layanan bimbingan kelompok ini mencakup atas penentuan bahan pelayanan, menetapkan pemimpin

kelompokan arah pelayanan yang akan terlaksana, target pelayanan, menetapkan pemimpin kelompok informasi atau referensi dalam pelayanan bimbingan kelompok, rancangan untuk evaluasi, waktu pelaksanaan, serta tempat layanan bimbingan kelompok.

3) Pelaksanaan layanan

Setelah menetapkan pemimpin kelompok rancangan layanan sebelumnya, maka langkah berikutnya adalah melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut.

- 1) Mempersiapkan pemimpin kelompok keseluruhan item penting yang mencakup aspek lokasi pelayanan dan keutuhan aspek pendukung layanan; perlengkapan materi atau bahan layanan, kecakapan serta manajemen kegiatan layanan bimbingan kelompok.
- 2) Implementasi langkah-langkah layanan

a. Langkah ke-1:

Pembentukan Suasana awal seyogyanya diawali dengan orientasi, partisipasi kegiatan yang mencakup beberapa aktivitas layanan : a) menjabarkan definisi serta maksud layanan bimbingan kelompok; b) menjabarkan kiat-kiat dan asas dalam layanan bimbingan kelompok; c) mempersilakan anggota untuk

memberitahukan informasi diri; d) gaya konseling spesifik; f) *psikodrama* yang mengasyikkan.

b. Langkah ke-2: Peralihan

Mencakup aktivitas layanan : a) menjabarkan aktivitas layanan yang hendak dicapai pada tahapan selanjutnya; b) melihat suasana anggota kelompok jika masih terasa tegang, maka dilakukan selingan agar rileks, kemudian melanjutkan kegiatan berikutnya; c) mendiskusikan keadaan kelompok; d) mengembangkan kecakapan anggota dalam partisipasi kelompok; e) melihat ulang kondisi kelompok apabila belum siap, maka boleh pemimpin kelompok mengulang pada langkah pembentukan.

c. Langkah ke-3: Aktivitas Layanan

Aktivitas layanan mencakup beberapa langkah di mana : a) menjabarkan sebuah permasalahan atau fenomena yang dilakukan oleh pemimpin bimbingan kelompok; b) melanjutkan dengan diskusi sebuah topik permasalahan yang telah ditetapkan pemimpin kelompok bersama antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok; c) mempersilakan anggota kelompok mendiskusikan permasalahan dengan cara tanya jawab, memberikan tanggapan anggota kelompok lain agar

mendapatkan gagasan yang spesifik terkait permasalahan sampai pada solusi; d) melakukan aktivitas intermezo.

3) Melakukan penilaian kegiatan

Dalam membuat catatan dari program pelayanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan, seyogyanya memusatkan pada aspek pengembangan diri mahasiswa yang bermanfaat bagi mahasiswa. Inti dari tanggapan-tanggapan yang telah diutarakan mahasiswa adalah inti pokok dari evaluasi yang sesungguhnya. Penilaian kegiatan bimbingan kelompok ini seyogyanya diimplementasikan dengan sistematis dengan cara ditulis, menggunakan daftar *checklist* dan pertanyaan-pertanyaan lugas.

4) Mengkaji dan menindaklanjuti

Setelah melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok secara runtut dan terstruktur, maka seyogyanya perlu untuk dikaji terlebih dahulu untuk mengetahui progress pelayanan bimbingan kelompok. Adapun upaya dalam menindaklanjuti layanan bimbingan kelompok yakni mengacu pada hasil kajian sebelumnya. Dalam menindaklanjuti layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan kegiatan yang sama, dan apabila

ditafsir sudah selesai, maka pelayanan bimbingan kelompok pun telah selesai.

Adapun menurut (Rusmana dalam Thalib, 2020) mengemukakan empat tahapan dalam layanan bimbingan kelompok, diantaranya sebagai berikut.

1) Tahap Pertama

Pada tahap ini yakni proses membentuk kelompok dan tahap introduksi bagi anggota kelompok. Selain itu pada tahap pertama ini, pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana arah dan tujuan layanan bimbingan kelompok, target kecakapan yang hendak dicapai, serta bahan informasi layanan dan skema layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Kemudian, pemimpin kelompok mempersilakan anggota atau peserta bimbingan kelompok agar meneguhkan diri terkait perannya dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok.

2) Tahap Pergantian

Setelah melalui tahap pertama, maka tahap kedua ini pemimpin kelompok seyogyanya bijak dalam membaca kondisi kelompok, agar anggota kelompok tidak merasa sungkan dan ragu dalam kegiatan berkelompok, selanjutnya pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok dalam pemberian tugas dan permufakatan kegiatan bimbingan kelompok.

3) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yakni kegiatan pokok dalam layanan bimbingan kelompok, di mana kegiatan pokok ini terdiri atas empat tahapan yakni : *a) experience; b) identify; 3) analyze; dan 4) generalization.*

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini merupakan tahap finis dari layanan bimbingan kelompok. Selain itu, aktivitas layanan bimbingan kelompok pada tahap akhir ini terdiri atas : 1) penggambaran umum, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok agar mengkaji dan membahas ulang terkait kegiatan bimbingan kelompok yang sudah dilaksanakan, dan 2) menindaklanjuti.

Menurut pendapat (Prayitno dalam Sulistyoningrum, 2018) mengemukakan tentang tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok, diantaranya sebagai berikut.

1) Tahap Penyusunan

Pada tahap penyusunan ini adalah tahapan di mana pemimpin kelompok mengarahkan anggota untuk membentuk sebuah kelompok dan mempersiapkan pemimpin kelompokan anggota untuk aktif dalam kelompok diskusi sehingga dapat menggapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Kemudian dalam tahap penyusunan ini terdapat beberapa

kegiatan diantaranya : a) Menjelaskan apa maksud dan tujuan pelayanan bimbingan kelompok; b) memaparkan model kegiatan serta asas-asas dalam program layanan bimbingan kelompok; c) memberikan kesempatan anggota kelompok untuk menginformasikan tentang diri; d) teknik spesifik; e) games untuk membangun iklim yang bersahabat.

2) Tahap Transisi

Pada tahap transisi ini merupakan tahapan di mana pemimpin kelompok membawa suasana kelompok untuk beralih pada tahap selanjutnya untuk mencapai arah dan target kelompok. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap ini diantaranya : a) menyampaikan aktivitas yang hendak dicapai selanjutnya; b) melihat iklim kelompok agar dapat diarahkan pada suasana keakraban dan siap melanjutkan bimbingan kelompok; c) mendiskusikan fenomena atau persoalan yang ada; d) mengasah *skill* anggota kelompok untuk bersosialisasi.

3) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini merupakan kegiatan pokok dalam layanan bimbingan kelompok, di mana tahap ini anggota kelompok dan pemimpin kelompok mendiskusikan tema tertentu dan anggota kelompok diarahkan pada kegiatan layanan. Dalam kegiatan ini terdapat dua macam kegiatan, diantaranya kegiatan Bimbingan kelompok dengan tema tugas

dan Bimbingan kelompok tema bebas. Adapun kegiatan Bimbingan kelompok tema tugas diantaranya: a) pemimpin kelompok (pemimpin kelompok) memaparkan sebuah tema yang akan didiskusikan; b) dilanjutkan dengan diskusi antar pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengenai suatu hal yang dianggap masih rancu terkait pokok tema yang telah ditentukan. c) semua anggota kelompok mendiskusikan dan mengkaji tema yang diangkat dengan intensif; d) aktivitas intermezo. Kemudian kegiatan Bimbingan kelompok dengan tema bebas, diantaranya: a) pemimpin kelompok mempersilakan anggota memaparkan temanya dengan bebas untuk dikaji bersama; b) secara bersama pemimpin kelompok dan anggota menentukan tema yang akan didiskusikan lebih awal dan dianggap sangat penting; c) pemimpin kelompok mengarahkan anggota untuk mendiskusikan tema yang telah ditentukan dengan seksama hingga selesai; d) aktivitas intermezo.

4) Tahap Kesimpulan

Pada bagian kesimpulan ini bertujuan agar mengetahui sampai mana capaian kegiatan yang telah dilakukan. pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk merefleksi terkait tema yang telah dikaji sebelumnya. Tahap ini adalah tahap klimaks dalam kegiatan bimbingan kelompok, dan akan

dilanjutkan dengan kegiatan evaluasi. Kemudian aktivitas dalam evaluasi (penilaian segera) diantaranya: a) ketua kelompok mempersilakan peserta untuk memaparkan persepsinya dan perolehan diskusi sebelumnya; b) peserta memaparkan amanat dan tujuan.

5) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini dimulai dengan penilaian segera, setelah itu pemimpin kelompok dan anggota mendiskusikan pelaksanaan aktivitas lanjutan dan ditutup dengan kegiatan berdoa serta mengucapkan salam. Secara rinci kegiatan pengakhiran ini diantaranya: a) mendiskusikan aktivitas lanjutan; b) pemimpin kelompok dan anggota menutup kegiatan kelompok.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa tahapan kegiatan bimbingan kelompok ini terdiri atas 5 tahapan, diantaranya: a) tahap penyusunan; b) tahap transisi; c) tahap pelaksanaan; d) tahap kesimpulan; dan d) tahap pengakhiran.

2. Teknik *Psikodrama*

a. Pengertian Teknik *Psikodrama*

Adapun pengertian teknik *psikodrama* menurut Lusi, L. (2020) *psikodrama* adalah sebuah kegiatan konseling yang bertitik tolak dari permasalahan yang lebih menyangkut psikologi manusia atau

dalam hubungan antara manusia, seperti situasi keluarga yang sedih karena orang tuanya tiba-tiba meninggal dunia, sedangkan anaknya masih banyak yang kecil dan membutuhkan bimbingan dan konseling. Asmaryadi A (2019) juga mengemukakan bahwa *psikodrama* merupakan dramatisasi dari konflik - konflik yang ada didalam batin agar peserta didik dapat merasa nyaman dan dapat merubah perannya sesuai dengan yang diharap pemimpin kelompok dalam kehidupan nyata. Selaras dengan pendapat diatas Pratama dalam (Djamarah 2018) juga berpendapat bahwa metode psikodrama merupakan salah satu cara mengajar yang memberikan kesempatan terhadap peserta didik melakukan suatu kegiatan memainkan adegan tertentu yang terdapat dalam kehidupan sosial.

Selaras dengan pendapat diatas Purnamasari, V. dkk (2019) juga menjelaskan bahwa teknik *psikodrama* merupakan suatu cara mengeksplorasi jiwa manusia dengan aksi dramatik.

Berdasarkan pemaparan ahli diatas, penulis menarik kesimpulan bahwa *psikodrama* adalah salah satu teknik untuk menyelesaikan masalah dengan memainkan peran/dramatik.

b. Manfaat Teknik *Psikodrama*

Dapat melepaskan emosi-emosi negatif a) bisa melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain b) dapat mempertinggi perhatian konseli melalui adegan-adegan, hal mana tidak selalu terjadi dalam

metode ceramah atau diskusi Asmaryadi, A. (2019). Selaras dengan Herwanto, R. (2018) juga berpendapat beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari teknik *psikodrama* diantaranya: 1. Manfaat katasis atau melepaskan emosi. 2. bisa melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. 3. dapat mempertinggi perhatian konseli melalui adegan-adegan, hal mana tidak selalu terjadi dalam metode ceramah atau diskusi. Corey dalam Muhlisin, M. (2019) juga berpendapat bahwa *psikodrama* penting dalam melepaskan emosi seseorang serta dapat melihat dari suatu sudut pandang yang berbeda/orang lain.

Berdasarkan pemaparan ahli diatas, penulis menarik kesimpulan bahwa manfaat *psikodrama* yaitu suatu penerapan yang dapat membuat individu memerankan suatu peristiwa atau kejadian yang dialaminya, dapat mengamati seseorang, memahami masalah yang dirasakan oleh seseorang, serta *psikodrama* juga dapat dijadikan untuk alat *psikoterapi*.

c. Tujuan Teknik *Psikodrama*

Psikodrama adalah jenis terapi yang menggunakan permainan peran, drama, atau terapi aksi untuk membantu konseli menghadapi masalah pribadi. Konseli dibantu dalam mengekspresikan konflik, agresi, rasa bersalah, kecemasan dan bersedih dengan cara ini. *Psikodrama* berlangsung di ruang yang sama dengan teater, dengan tujuan memungkinkan konseli untuk berpartisipasi dalam dunia

imajiner dan mengungkap pemimpin kelompok sikap dan perasaan yang tersembunyi selama pendekatan *psikodrama* ini akan sesuai untuk membantu klien dalam memaafkan trauma batin mereka sebelumnya. Selain menggunakan teknik konseling, konselor melakukan penilaian pada peningkatan kemandirian belajar melalui teknik *psikodrama* pada siswa proses konseling untuk mengetahui apakah ada pola keberhasilan atau kegagalan dalam memberikan layanan konseling. Selanjutnya tujuan *psikodrama* berikut ini:

- a. Bermain peran, teater atau terapi aksi dapat digunakan untuk membantu pasien atau kelompok pasien dalam mengatasi krisis pribadi. Dalam pendekatan ini, konseli dibantu dalam mengungkap pemimpin kelompok perasaannya sesuai dengan situasinya saat ini.
- b. *Psikodrama* merupakan permainan peran yang membantu orang-orang yang terlibat didalamnya untuk mampu menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, menemukan ide-ide mereka sendiri, mengomunikasikan diri mereka sendiri, dan mengekspresikan reaksi mereka terhadap stres.
- c. Manusia dapat mencoba untuk meniru suasana fisik dan emosional yang ideal dengan menggunakan teknik dramatis

- tetapi, harus dicatat bahwa aktivitas dalam *psikodrama* dimonopoli oleh konseli sendiri, bukan konselor atau terapis.
- d. Dengan mendramatisir konflik internal protagonist, itu akan merasa lega dan akan bisa mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya, sehingga dalam menjalani kehidupan ia akan lebih baik dan tangguh.
 - e. Memulihkan kondisi fisik dan mental oleh pemimpin *psikodrama* yang bermusuhan dengan anggota kelompok. Sedangkan manfaat *psikodrama* antara lain: dapat melepaskan emosinya, kemampuan merespon suatu hal dari sudut pandang orang lain, klien menjadi lebih terbuka, nyaman, lega dan dapat memenuhi.

d. Langkah-Langkah *Psikodrama*

- a. Panggung permainan (Stage): Tempat untuk beraksi atau tempat sebagai permainan *psikodrama* berlangsung, yaitu didepan kelas, dengan tempat yang luas untuk member ruang gerak bagi pemeran dalam permainan *psikodrama*. Tempat tiruan harus merupakan tiruan atau paling tidak secara simbolis mewakili adegan-adegan yang diuraikan klien.
- b. Pemimpin *psikodrama*: Dalam *psikodrama* yang menjadi pemimpin kelompok adalah konselor atau terapis, pemimpin kelompok bisa dikatakan sebagai sutradara. Peranan pemimpin kelompok ini sebagai fasilitator, prosedur dan

pengamat/penganalisis. Pemimpin kelompok memiliki sifat kreatif, berani. Tugas dari pemimpin kelompok ini adalah membantu pemegang peran utama, merencanakan pelaksanaan, mengamati dengan cermat perilaku pemain utama selama *psikodrama* berlangsung, membantu klien mengungkapkan pemimpin kelompok perasaan secara bebas dan membuat interpretasi. Pemeran Utama : Peran utama (protagonist) disini sebagai subjek utama dalam pemeran *psikodrama*, memiliki sifat yang spontan dalam memainkan dramanya. Tugas dari pemain utama ini adalah memainkan kembali kegiatan penting yang dialami waktu lampau, sekarang, dan situasi yang diperkirakan akan terjadi, menentukan kejadian atau masalah yang akan dimainkan, melakukan peran secara spontan, memilih dan mengejar pemain lain yang terpilih terhadap peran apa yang dimainkan berdasarkan masalah protagonist.

- c. Pemeran pembantu : Pemeran pembantu sebagai objek lain atau orang lain yang berarti dalam permainan tersebut bisa pula disebut sebagai actor. Fungsi pemeran pembantu untuk menggambarkan peranan-peranan tertentu yang mempunyai hubungan dekat dengan protagonist dalam kehidupan sebenarnya.

- d. Penonton : Yang menjadi penonton yaitu anggota-anggota kelompok yang tidak menjadi pemeran utama atau pemeran pembantu.
- e. Memiliki tugas memberikan dukungan penonton juga membantu peran utama dalam memahami akibat perilaku protagonist.
- f. Kelebihan dan kekurangan *psikodrama* kelebihan dari *psikodrama* ini adalah dapat mengembangkan kreativitas remaja (dengan peran yang dimainkan remaja dapat berfantasi), dapat memupuk kerjasama antara siswa, menumbuhkan bakat remaja dalam seni drama, remaja lebih memperhatikan pelajaran karena menghayati sendiri memupuk keberanian berpendapat di depan kelas melatih remaja untuk menganalisa masalah dan mengambil kesimpulan. kekurangan dari *psikodrama* adalah adanya kurang kesungguhan, terlihat malu-malu saat memerankan drama, sehingga para pemain menyebabkan tujuan tak tercapai, pendengar (remaja yang tak berperan) sering mentertawakan tingkah laku pemain sehingga merusak suasana.
- g. Peran konselor dalam *psikodrama* konselor dalam psikodrama berperan sebagai sutradara yang memiliki banyak peran. Sutradara berperan sebagai produser, fasilitator, pengamat, dan seorang analis. Seorang sutradara seyogianya membangun keterampilannya dalam tiga bidang yang saling tergantung, yaitu:
 - 1) Pengetahuan tentang metode-metode, prinsip-prinsip, dan

teknik-teknik. 2) Pemahaman tentang teori kepribadian dan hubungannya dengan pengembangan pembentukan filosofi hidup. 3) Pematangan dan perkembangan kepribadiannya sendiri. Ia juga menambahkan bahwa ilmu pengetahuan yang luas tentang hidup dan hakikat manusia, seorang sutradara diharap pemimpin kelompok memiliki kerja khusus dalam bidang pokok seperti psikologi umum, proses kelompok, psikologi humanistik, teori komunikasi, dan komunikasi nonverbal. 4) Sutradara berfungsi untuk menyelenggarakan tugas-tugas seperti memimpin pengalaman pemanasan, mendorong pengembangan kepercayaan dan spontanitas menetap pemimpin kelompok struktur, agar protagonist dapat mengidentifikasi dan bekerja berdasarkan pokok-pokok pikiran yang signifikan dalam hidup mereka, melindungi konseli dari terbius oleh orang lain dan membawakan beberapa bentuk penghentian sesi kelompok. Untuk menyelenggarakan tugas tersebut dengan benar, sutradara yang potensial seyogianya sudah mengalami banyak *psikodrama* dan mendapatkan supervisi langsung dari sutradara yang lebih berpengalaman. Secara menyeluruh, sutradara kelompok yang efektif memiliki tiga kualitas, yaitu kreativitas, dorongan, dan kharisma. Individu seperti ini akan bekerja keras untuk kebaikan kelompok dan senantiasa berani mengambil resiko untuk membantu konseling mencapai tujuan.

3. Kejenuhan Belajar

a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Dalam kegiatan belajar tentu tidak heran terdapat mahasiswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar, untuk lebih mendalami maksud dari kejenuhan belajar maka berikut ini pengertian kejenuhan belajar yang dipaparkan oleh Muhibbin Syah dalam (Rohman, M. A. 2018)

menyatakan bahwa kejenuhan belajar berarti kondisi di mana mahasiswa merasa bosan atau jenuh yang mengakibatkan struktur perilaku tidak bisa berfungsi sebagaimana mestika sesuai dengan apa yang dipikirkan dalam mengolah berbagai informasi yang masuk ke dalam pikiran. Selain itu, kejenuhan merupakan sebuah kondisi pikiran yang sudah kompleks atau penuh yang tidak dapat memproses informasi apa-apa.

Selain itu, sudah terdapat banyak peneliti terdahulu yang meneliti kejenuhan belajar, yang mana menginterpretasikan bahwa kejenuhan belajar adalah sebuah kondisi yang perlu untuk ditelaah secara mendalam, karena menyangkut bagaimana proses pembelajaran mahasiswa yang terganggu (Pristanti dkk, 2022).

Selanjutnya pendapat yang dikemukakan oleh (Muhibbin Syah dalam Rian, 2022) menyatakan bahwa rasa jenuh

merupakan sebuah kondisi individu yang merasa bosan, muak, di mana sistem syaraf sudah tidak bisa berfungsi sebagaimana mestinya, tidak maksimal dalam menerima dan mengolah informasi-informasi yang diperoleh dan hal baru lainnya.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan jemu, bosan dan lelah pada seseorang yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah serta sistem akalnya tidak bekerja dalam melakukan aktivitas belajar, yang mengakibatkan usaha yang dilakukan tidak mendatangkan hasil, serta kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.

b. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar

Adapun pendapat yang dikemukakan oleh (Widari dalam Rohman, 2018) menyatakan aspek-aspek yang mempengaruhi kejenuhan dalam belajar yakni diantaranya adalah :

1. Kelelahan pada tubuh dan pikiran sehingga menyebabkan ketegangan yang tidak wajar, sehingga seseorang yang merasakan kelelahan terkadang memperlihatkan ciri seperti (sulit konsentrasi, berkurangnya daya ingat, mudah lupa dalam pelajaran serta tidak dapat menyelesaikan tugas).
2. Kelelahan dari segi intelektual yang sering terjadi ketika mahasiswa kelelahan maka mahasiswa akan merasa letih dari

segi fisik dan intelektual mahasiswa akan merasa hampa, menurunnya gairah belajar, serta sulit untuk melepaskan beban pikirannya serta mahasiswa kekurangan gairah dalam menghadapi kegiatan pembelajaran.

3. Kelelahan yaitu dimana kondisi pikiran yang tegang dan setres dikarenakan berbagai hambatan serta tekanan dalam proses pembelajaran.
4. Kelelahan dalam belajar mengacu pada segi kejiwaan (intelektual) dimana ditujukan pada rasa putus asa, cepat emosi, gampang tersinggung, panic, cemas, takut, tidak yakin pada pembelajaran, tidak percaya diri, merasa jenuh, serta ego yang tinggi.
5. Kelalahan dalam belajar akan menimbulkan hasil belajar yang tidak bagus(optimal) dan kemampuan individu akan menurun.

Selanjutnya pendapat yang dikemukakan oleh (Muhibbin Syah dalam Gunawan dkk, 2021) menjelaskan bahwa kejenuhan berarti kondisi di mana sistem saraf pusat di otak mengalami penurunan fungsi sehingga kurang optimal dalam mengelola informasi-informasi yang diterima dan di muat dalam pikiran. Selaras dengan (Gunawan dkk, 2021) juga berpendapat bahwa ciri-ciri kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses

belajar tidak ada kemajuan, system akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharap pemimpin kelompok dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

B. Kajian Empiris

Adapun beberapa kajian penelitian yang relavan, dimana akan digunakan sebagai penunjang dalam penelitian selanjutnya terkait Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *psikodrama* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP UNCEN.

1. Penelitian oleh Asmaryadi, A. pada tahun 2019 dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Metode *Psikodrama* Untuk Mengatasi Kepribadian Introvert Di Man Siabu”. Riset ini, menunjukkan bahwa efektivitas layananbimbingan kelompok metode *psikodrama* dapat mengatasi kepribadian introvert kelas X MIA1 di MAN Siabu perbedaan peneliti sebelumnya yaitu peneliti sebelumnya berfokus pada mengatasi kepribadian introvert siswa sedangkan peneliti berfokus pada mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa serta peneliti sebelumnya melakukan penelitian di Man Siabu sedangkan peneliti meneliti di Universitas cendrawasih.
2. Penelitian oleh ARINI, I. P. pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh *Psikodrama* Terhadap Konsep Diri Pada Siswa Kelas Ix

Smp Negeri 12 Palembang”. Berdasarkan hasil instrumen penelitian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga ada pengaruh *psikodrama* terhadap konsep diri pada siswa kelas IX SMP Negeri 12 Palembang perbedaan peneliti sebelumnya berfokus terhadap pengaruh *psikodrama* terhadap konsep diri siswa sedangkan peneliti berokus dengan efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *psikodrama*. Serta peneliti sebelumnya melakukan penelitian di SMPN 12 Palembang sedangkan peneliti melakukan penelitian di Universitas Cenderawasih.

3. Penelitian oleh hayati, n. M., gani, s., & putri, r. M. pada tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Psikodrama* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Ipa Di Sma Srijaya Negara Palembang, Hasil riset menunjukkan bahwa terdapat perubahan antara pretest dan posttest. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu fokus terhadap prokrastinasi siswa sedangkan peneliti fokus terhadap kejenuhan belajar mahasiswa.
4. Penelitian oleh Herwanto, R. pada tahun “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Psikodrama* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan layanan teknik *psikodrama* perhitungan

tersebut bahwa nilai korelasi sebesar dengan 0.925 taraf signifikan 0,05 maka 0,025 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Perbedaan peneliti sebelumnya yaitu peneliti sebelumnya berfokus pada teknik *psikodrama* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa sedangkan peneliti fokus terhadap bimbingan kelompok dengan teknik *psikodrama* untuk mengatasi kejenuhan mahasiswa BK .

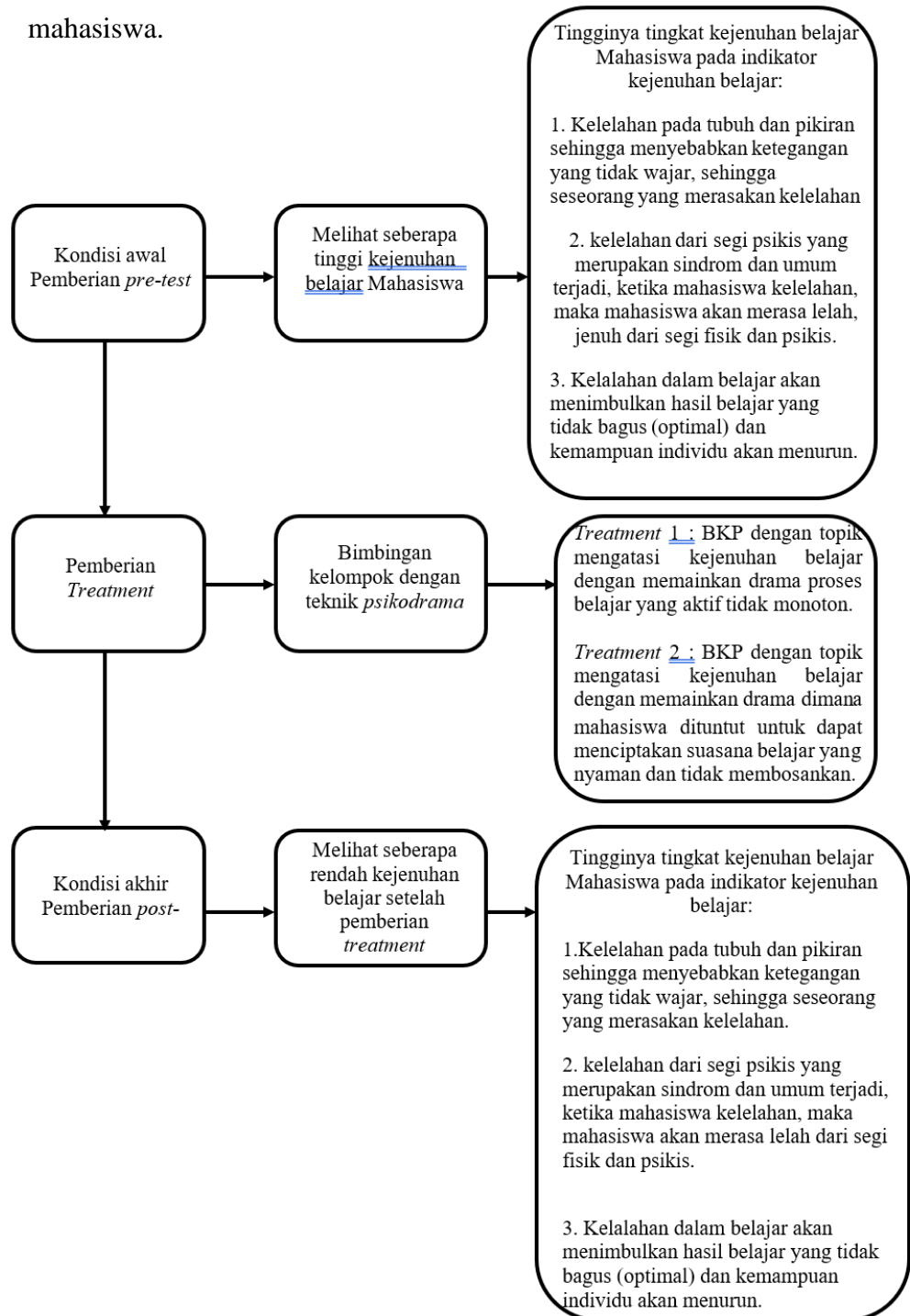
5. Penelitian oleh Pawicara, R., & Conilie, M. pada tahun dengan judul “Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor yang ditunjukkan oleh beberapa gejala kejenuhan belajar. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu lebih berfokus pada kejenuhan belajar pada saat pembelajaran daring sedangkan peneliti fokus pada saat pembelajaran tatap muka.
6. Penelitian Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. pada tahun 2021 dengan judul “Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi”. *Jurnal Basicedu* hasil penelitian dan pembahasan yang dapat disimpulkan bahwa upaya guru dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas Va sudah dilakukan dengan sangat baik dan maksimal. Pelaksanaan upaya guru dalam penggunaan variasi, media, strategi pembelajaran dan

interaksi dengan peserta didik kelas Va guna mengurangi kejenuhan belajar cukup berpengaruh, karena kejenuhan peserta didik pada kelas Va cukup rendah perbedaan yaitu berfokus pada upaya mengatasi kejenuhan belajar peserta didik pada saat pandemi sedangkan peneliti berfokus pada kejenuhan belajar pada saat tatap muka.

C. Kerangka Berpikir

Dalam kerangka penelitian ini, peneliti menguraikan bahwa bimbingan kelompok dan teknik *psikodrama* (X1 merupakan variabel bebas) dan kejenuhan belajar (Y sebagai variabel terkait). Peneliti akan melaksanakan penelitian berdasarkan prosedur dan tahapan sesuai metode penelitian yakni eksperimen dengan mengacu pada indikator kejenuhan belajar menurut **(Widari dalam Rohman, 2018)** Dimana peneliti memfokuskan pada satu kelompok yang akan diberikan perlakuan saja tanpa kelompok pembandingan. Sehingga dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal dengan memberikan sebuah Pretest pada subjek yang akan diteliti dan melihat seberapa menurunnya kejenuhan belajar mahasiswa, kemudian, , kemudian peneliti memberikan beberapa *treatment* melalui bimbingan kelompok dengan teknik *psikodrama*, serta pada kondisi akhir peneliti akan menyebarkan *posttest* guna melihat seberapa menurunnya sikap kejenuhan belajar setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok

dengan teknik *psikodrama* yang mengacu pada indikator minat belajar mahasiswa.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan teori para ahli pada kajian pustaka, maka hipotesis yang akan dicetuskan peneliti pada penelitian ini adalah : layanan bimbingan kelompok dengan teknik *psikodrama* efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNCEN.