

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Kejenuhan Belajar

###### a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kata *burnout* diartikan sebagai “*to fail, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength or resources*” dimana punya arti “gagal, aus, maupun kelelahan sebab menuntut energi, kekuatan, dan sumber daya yang banyak” (Freundenberger, 1982). Sementara Baron dan Greenberg (dalam Galis, 2023) mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom kelelahan emosional, tubuh, dan mental disertai dengan harga diri dan *self-efficacy* yang buruk sebagai akibat dari stres yang parah dan berlarut-larut.

Meskipun studi tentang *burnout* pertama kali dilaksanakan pada ranah sosial seperti tenaga kerja, perawat, polisi, masyarakat, dan kemudian diperluas ke bidang pendidikan, *school burnout* ataupun *academic burnout* telah menjadi fenomena umum (Bilge et al., 2014). Dijelaskan juga bahwa kejenuhan pada siswa (*student burnout*) ialah perasaan lelah, enggan belajar, serta merasa rendah diri sebagai siswa (Schaufeli

et al., 2002). Kejenuhan di konteks studi didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional sebagai hasil dari tuntutan studi, perkembangan dari sikap sinis kepada studi serta perasaan seseorang ketika merasa tidak mampu sebagai seorang pelajar (Salmela-Aro & Read, 2017).

Pines dan Anderson (dalam Slivar, 2001) mendefinisikan jenuh belajar sebagai keadaan emosional yang dihasilkan dari meningkatnya tuntutan belajar pada orang yang merasa bosan dan lelah secara fisik atau intelektual. Orang menjadi lelah ketika mereka bekerja keras dan mengalami kesedihan, rasa bersalah, ketidakberdayaan, keputusasaan, jebakan, dan rasa malu yang luar biasa, kemudian membentuk lingkaran hingga akhirnya mengarah pada kebencian, kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta sensasi ketidaknyamanan dan kelelahan (Murtiningrum, 2005).

Mengikuti teori asli dari kejenuhan kerja (Schaufeli et al., 2002), suasana hati yang penuh tekanan dan berhubungan dengan sekolah, kejenuhan belajar didefinisikan sebagai kelelahan akut dari beban kerja yang berlebihan. Intinya, bersikap sinis berarti tidak menyukai pendidikan dan berpikir itu tidak ada nilainya. Penurunan kinerja siswa di kelas dan tugas mereka, serta kurangnya kepercayaan pada keterampilan sendiri, adalah tanda-tanda bahwa siswa kehilangan minat dalam belajar (Schaufeli et al., 2002).

Berlandaskan banyak definisi dari berbagai ahli, kesimpulan dari pengertian kejenuhan belajar ialah seseorang yang mengalami kejenuhan belajar memiliki kelelahan fisik dan emosional, depersonalisasi dan sinisme terhadap kegiatan belajar, dan kehilangan motivasi untuk belajar sampai-sampai mereka tidak dapat menyelesaikan tugas secara efektif.

#### **b. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar**

Noviatri et al., (2023) mengatakan kejenuhan punya ciri-ciri yang kerap dirasakan oleh siswa, yakni hadirnya rasa enggan, malas, lesuh, serta tidak bergairah belajar. Kejenuhan belajar adalah gejala umum yang dimiliki siswa, termasuk kesulitan menanggapi informasi dari guru, kehilangan minat pada guru, dan apatis dalam tugas dan proses pembelajaran. (Ashari et al., 2021).

Adapun ciri-ciri kejenuhan belajar menurut Reber (dalam Hanim et al., 2013) antara lain:

- 1) Merasa seolah-olah keterampilan dan pengetahuan seseorang mengalami stagnasi ketika mempelajari hal-hal baru. Siswa merasa seolah-olah waktu belajar mereka telah terbuang ketika mereka mulai kehilangan minat pada apa yang mereka pelajari dan berpikir bahwa pengetahuan dan kemampuan yang mereka peroleh mengalami stagnasi.

- 2) Ketidakmampuannya untuk memproses informasi atau pengalaman dengan benar menyebabkan pembelajarannya berjalan lambat. Proses kognitif seorang siswa terganggu dan dia tidak dapat berpikir secara efektif ketika dia mencapai kejenuhan.
- 3) Siswa menjadi kehilangan motivasi serta konsolidasi sampai membuatnya jadi tidak punya semangat untuk memahami materi pelajaran secara lebih menyeluruh.

Siswa yang terlalu terbebani dengan kegiatan ekstrakurikuler dan harapan dari sekolah mereka, di sisi lain, dapat menunjukkan indikasi fisik kelelahan, kehilangan minat dan kegembiraan untuk studi dan instruksi mereka, dan menjadi bosan atau tidak termotivasi (Latuconsina, 2020).

Para ahli yang disebutkan di atas menyatakan bahwa kejenuhan belajar ditandai oleh siswa yang mengalami rasa stagnasi dalam pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh selama proses pembelajaran, tidak berfungsinya sistem intelektual mereka selama proses pemrosesan informasi, hilangnya motivasi dan konsolidasi pengetahuan mereka, timbulnya kebosanan, dan kurangnya minat belajar.

### **c. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar**

Menurut (Slivar, 2001) ada beberapa situasi yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar, seperti:

- 1) Sekolah membebani siswa mereka dengan menempatkan tuntutan pada mereka yang memaksa mereka untuk mencapai nilai yang sangat baik.
- 2) Karena tidak ada cukup ruang bagi mereka untuk mengekspresikan diri secara kreatif, siswa ragu-ragu untuk berpartisipasi dalam pembelajaran interaktif yang berlebihan.
- 3) Tidak ada penghargaan untuk siswa. Kegembiraan siswa atas prestasi mereka dapat ditingkatkan dengan secara konsisten berterima kasih dan memuji mereka.
- 4) Kurangnya hubungan manusia antara guru dan murid, yang membuat komunikasi menjadi tidak mungkin.
- 5) Karena orang tua mereka memiliki harapan besar untuk mereka, anak-anak dikondisikan untuk takut gagal.
- 6) Siswa yang membuat kesalahan menghadapi kritik terus-menerus, dan mereka yang gagal menghadapi hukuman berat.
- 7) Pengalaman anak-anak di sekolah, dengan teman, keluarga, dan di masyarakat dipandang berbeda dalam kaitannya dengan prestasi belajar mereka.

Situasi lain yang mungkin menyebabkan kejenuhan termasuk pengawasan yang buruk, harga diri yang rendah, beban

kerja yang berlebihan di kelas, ketidaksepakatan, ketidakadilan, dan ketidaksetaraan. (Jacobs & Dodd, 2003). Sementara (Sari et al., 2023) berpendapat bahwa terdapat faktor tambahan yang menyebabkan kejenuhan belajar siswa, seperti: 1) metode pembelajaran yang tidak berubah atau monoton; 2) belajar hanya di satu lokasi; 3) lingkungan belajar yang statis; 4) kelangkaan kegiatan rekreasi dan bermain; dan 5) adanya ketegangan mental yang intens dan berkepanjangan selama proses pembelajaran. Dipercayai bahwa elemen-elemen ini adalah hasil dari proses yang berlarut-larut dan monoton.

Berlandaskan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kejenuhan belajar diantaranya adalah adanya beban akademik, kurangnya dukungan sosial, cara belajar yang monoton, dan kurangnya *refreshing* (rekreasi dan bermain) untuk melepaskan penat dan kelelahan dalam belajar.

#### **d. Indikator Kejenuhan Belajar**

Terdapat 4 (empat) indikator dari *burnout* menurut Baron dan Greenberg (dalam Rosyid, 1996), yaitu:

- 1) Kelelahan fisik atau *physical exhaustion*, yaitu ketika seseorang sakit secara fisik dan kekurangan energi, mereka mungkin juga mengalami sakit kepala, mual, sulit tidur,

perubahan nafsu makan, dan kurangnya antusiasme untuk latihan fisik.

- 2) Kelelahan emosional atau *emotional exhaustion*, merupakan tanda kelelahan yang mencakup sentimen seperti kegembiraan, kepercayaan, rasa ingin tahu, dan perasaan kehilangan. Orang yang mengalami kelelahan emosional sering merasa tidak bernyawa, lelah, dan tidak mampu mengatasi tuntutan profesi mereka.
- 3) Kelelahan mental atau *mental exhaustion*, yaitu mereka mulai bersikap sinis terhadap orang lain, bersikap negatif terhadap orang lain, dan cenderung merugikan diri sendiri, pekerjaan, organisasi, dan kehidupan pada umumnya.
- 4) Rendahnya penghargaan diri atau *low of personal accomplishment*, yaitu seseorang yang menyimpulkan bahwa karena dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan sukses di masa lalu, itu akan tetap belum selesai dan tidak berguna ke depan.

Adapun Maslach (dalam Jacobs & Dodd, 2003) mengatakan kejenuhan belajar mempunyai tiga indikator yang terdapat pada Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), yaitu:

1) Kelelahan Emosi (*Emotional Exhaustion*)

Siswa mengalami kelelahan emosional yang serius. Mereka kurang antusias untuk belajar, dan mereka sering merasa lelah, depresi, frustrasi, cemas, dan tidak dapat berkonsentrasi pada pekerjaan akademis. Siswa seperti ini biasanya mengeluh tentang tugas mereka, tampak mengantuk dan bosan di kelas, dan secara teratur gugup sebelum ujian.

2) Depersonalisasi (*Depersonalization*)

Murid biasanya meremehkan segalanya dan merasa tidak nyaman di kelas atau ketika terlibat dalam kegiatan pendidikan. Misalnya, siswa mulai kehilangan minat pada penjelasan guru, tidak tertarik untuk bekerja dalam kelompok, sering bolos kelas, bermain di ponsel mereka, memiliki pendapat negatif tentang guru, berbicara dengan teman-teman selama kelas, dan sering menolak bantuan atau dukungan dari orang lain.

3) Pencapaian Pribadi (*Personal Accomplishment*)

Rasa pencapaian pribadi yang berkurang ditandai dengan kecenderungan untuk memandang diri sendiri secara negatif dan merasa tidak puas dengan pencapaian. Hal ini ditandai dengan peningkatan masalah siswa yang percaya pada kemampuan dan harga diri mereka sendiri, yang menempatkan mereka pada resiko depresi. Menghindari tugas

atau mata pelajaran yang sulit, berhenti sebelum mencoba, tidak peduli dengan nilai, dan umumnya berpikir tidak ada gunanya berusaha lebih keras karena mereka yakin mereka akan gagal adalah contoh kebiasaan siswa yang khas.

Sementara ahli lain berpendapat bahwa indikator dari kejenuhan belajar, yaitu (Schaufeli & Enzmann, 1998):

- 1) Kelelahan emosi, yaitu timbulnya perasaan sedih, ketidakmampuan untuk mengatur perasaan, kekhawatiran yang tidak dapat dibenarkan, dan kecemasan.
- 2) Kelelahan fisik, yakni adanya kelelahan yang dialami anggota tubuh seperti mual, pusing, gangguan tidur, otot-otot sakit, masalah seksual, sesak napas, tekanan darah tinggi, kelemahan tubuh.
- 3) Kelelahan kognitif, yakni secara khusus, perasaan tidak berdaya, kehilangan harapan dan tujuan hidup, rasa putus asa yang intens, perasaan gagal kronis, harga diri rendah, kesulitan fokus, kesulitan menyelesaikan tugas, dan harga diri rendah.
- 4) Kehilangan motivasi, yakni siswa kehilangan semangat dalam mengerjakan tugas, belajar, menjadi berprestasi.

Dari penjelasan di atas maka peneliti dapat menentukan bahwa indikator yang digunakan dalam mengukur kejenuhan belajar pada siswa yaitu: 1) kelelahan emosional, yakni timbulnya

perasaan dimana ditandai hilangnya minat dan semangat, ketakutan tidak berdasar, sering mengeluh tugas sekolah; 2) kelelahan fisik, yakni sebuah kondisi ketika seseorang kekurangan energi dengan merasa lelah sepanjang waktu, serta menunjukkan keluhan fisik seperti: sakit kepala, mual; 3) depersonalisasi, yaitu berperilaku sinis, tidak peduli dengan sekitar, tidak nyaman dalam aktivitas pembelajaran, dan seringkali siswa menganggap remeh segala sesuatu; dan 4) kehilangan motivasi, siswa tidak memiliki semangat belajar, cenderung berpikiran bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik.

#### **e. Dampak Kejenuhan Belajar**

Menurut Dinata & Fikry (2023) kejenuhan belajar bisa menyebabkan siswa menunda mengerjakan tugas akademiknya, yang dapat berdampak buruk pada prestasi akademiknya selain menyebabkan mereka merasa malu, cemas, takut gagal, atau termotivasi untuk menjiplak dan tidak menyelesaikan tugas berikutnya.

Mailita et al., (2016) menyatakan siswa yang mengalami kejenuhan belajar biasanya mencapai titik jenuh yang tinggi, yang mungkin berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Mereka mungkin juga berjuang secara akademis, tidak termotivasi, dan kehilangan minat belajar.

Sementara Rosyidah (dalam Wicaksono & Nuryono, 2017) menyebutkan dampak dari kejenuhan belajar memiliki banyak konsekuensi. Potensi siswa pertama kali terbatas karena mereka menjadi tidak produktif karena merasa kewalahan oleh banyak tugas mereka. Selain itu, mengganggu kondisi mental siswa, yang dapat mempengaruhi kinerja dan keberhasilannya di masa depan. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dampak dari kejenuhan belajar dapat berdampak pada kondisi fisik, psikologis, dan prestasi belajar siswa di sekolah.

#### **f. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar**

Merujuk pada Syah (dalam Putri et al., 2022) ada berbagai hal dimana bisa dilaksanakan upaya yang dapat mengatasi kejenuhan belajar antara lain:

- 1) Makan dan minum makanan dan minuman sehat, dan dapatkan relaksasi yang cukup setelah beraktivitas.
- 2) Mengubah hari belajar ke periode waktu yang dianggap lebih produktif.
- 3) Mengatur ulang ruang kelas untuk menciptakan perasaan lingkungan baru yang menyenangkan bagi anak-anak.

- 4) Untuk mendukung siswa dalam pembelajaran mereka, beri mereka pujian, pengakuan, dan stimulan tambahan saat mereka pergi.
- 5) Menanamkan pada siswa gagasan bahwa belajar dan belajar terus menerus adalah kunci untuk menaklukkan kelelahan belajar.

Kemudian Mailita et al., (2016) menambahkan usaha yang bisa dilaksanakan sebagai seorang guru bimbingan dan konseling yaitu melalui upaya *preventif*, *kuratif*, dan *developmental*. Menawarkan konseling individu dan kelompok adalah salah satu metode pencegahan; konseling individu adalah salah satu langkah kuratif; dan guru BK terlibat dalam komunikasi dan interaksi dengan siswa. Sebagai bagian dari kegiatan perkembangan mereka, anak-anak menerima bimbingan intensif bersama dengan pembinaan psikologis, mental, dan kepribadian untuk sementara.

Berdasarkan paparan diatas, maka upaya yang dapat dilakukan untuk menangani kejenuhan belajar adalah dengan memberikan motivasi dan stimulus kepada siswa, memberikan metode pembelajaran yang bervariasi, dan melakukan aktivitas rekreasi atau hiburan.

## **2. Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy***

### **a. Bimbingan Kelompok**

#### **1) Pengertian Bimbingan Kelompok**

Agar siswa dapat bekerja sama menguasai sumber daya yang berbeda dari narasumber (khususnya guru pembimbing), yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari sebagai individu, siswa, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan menurut Sukardi (dalam Narti, 2019) mengklaim bahwa bimbingan kelompok diperlukan.

Nurihsan (dalam Armila, 2020) berpendapat bimbingan kelompok adalah sebuah usaha yang ditujukan untuk mencegah kesulitan masalah pada diri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengumpulkan informasi terkait masalah pendidikan, profesional, dan sosial yang dibahas dalam konteks pengajaran.

Bimbingan kelompok menurut Romlah (dalam Ilhamuddin et al., 2024) adalah jenis bantuan yang mendorong perkembangan maksimal individu dalam pengaturan kelompok dengan memperhatikan keterampilan, minat, nilai, dan kemampuan mereka.

Berdasarkan pendapat para ahli yang disebutkan di atas, bimbingan kelompok dapat dicirikan sebagai bentuk bimbingan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk

memungkinkan peserta untuk terlibat, mengekspresikan pandangan, menjawab, dan membuat rekomendasi yang bertujuan untuk menghindari masalah dan membantu mereka dalam mewujudkan potensi penuh mereka mengingat kekuatan dan kelemahan mereka.

## 2) Tujuan Bimbingan Kelompok

Ilhamuddin et al., (2024) berpendapat bimbingan kelompok bertujuan guna memberikan anak-anak *platform* untuk menyuarakan pendapat mereka dan berbicara tentang hal-hal positif dan negatif yang terjadi di lingkungan mereka.

Sebagaimana disampaikan Natawidjaja (dalam Hasanah et al., 2017) bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu menyelesaikan konflik atau permasalahan dengan hati nurani sendiri serta memajukan pemahaman seseorang terhadap diri sendiri dan orang lain.

Sementara Hartanti (2022) menyampaikan bimbingan kelompok berupaya membantu siswa menjadi komunikator yang lebih mahir baik secara verbal maupun nonverbal dengan mendorong tumbuhnya sikap, perasaan, gagasan, persepsi, dan wawasan yang mengarah pada terwujudnya perilaku yang lebih berhasil.

Berlandaskan perspektif berbagai ahli yang disebutkan di atas, bisa disimpulkan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok ialah sebagai sarana untuk membantu individu meningkatkan komunikasi, sosialisasi, dan keterampilan kesadaran diri dan orang lain dalam pengaturan kelompok.

### **3) Fungsi Bimbingan Kelompok**

Menurut Gadza (dalam Hartanti, 2022) fungsi layanan bimbingan kelompok ialah pengembangan, pencegahan, dan pengentasan.

#### **a) Pengembangan**

Layanan bimbingan kelompok membantu siswa mencapai kemampuan penuh mereka, terutama dalam hal kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan membentuk ikatan sosial. Agar anggota kelompok dapat belajar bagaimana memfasilitasi komunikasi secara efektif, mereka diberi kesempatan untuk berbagi perspektif, ide, dan pengetahuan mereka tentang isu-isu yang telah dibahas.

#### **b) Pencegahan**

Ini adalah tujuan dari layanan bimbingan kelompok untuk menjaga anggota kelompok dari memiliki masalah. Dengan memperdebatkan topik sampai solusi ditemukan,

anggota kelompok akan memperoleh pengalaman tindakan, terutama yang berkaitan dengan bidang subjek yang dibahas.

c) Pengentasan

Sesuai dengan tujuan pelayanan bimbingan kelompok, yaitu memberikan bantuan pemecahan masalah. Menggunakan dinamika kelompok, segala jenis kegiatan kelompok akan menghasilkan masalah yang dipecahkan.

Rahmatyana & Irmayanti (2020) berpendapat bimbingan kelompok terdiri dari 3 fungsi, yaitu:

a) Fungsi Pemahaman

Kenali beberapa aspek gaya hidup siswa. Pengetahuan yang diperoleh dari latihan kelompok ini adalah tentang identitas individu dan masalah siswa, baik dari perspektif siswa maupun perspektif konselor.

b) Fungsi Pengembangan

Fungsi dari bimbingan kelompok ini adalah untuk membantu siswa mempertahankan dan tumbuh menjadi individu yang berpengetahuan luas, terarah, dan berkelanjutan.

c) Fungsi Pencegahan

Di sini, pencegahan dalam bimbingan kelompok mengacu pada upaya untuk menghentikan masalah sebelum

dimulai. Siswa harus menghindari masalah apa pun yang dapat menghambat pertumbuhan mereka.

Berdasarkan garis besar di atas, fungsi dari bimbingan kelompok adalah sebagai fungsi pemahaman, fungsi pengembangan, fungsi pencegahan, dan juga fungsi pengentasan.

#### **4) Tahapan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok melalui tahapan kegiatan sebagai berikut (Hartanti, 2022).

- a) *Planning*, tema yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok akan ditentukan, kelompok akan dibentuk, program kegiatan akan dibuat, prosedur dan fasilitas layanan akan ditetapkan, dan penyelesaian administrasi akan disiapkan.
- b) *Implementation*, menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap pembentukan, transisi, kegiatan, dan penghentian, serta mengkomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, semuanya termasuk dalam proses implementasi.
- c) *Evaluation*. Evaluasi memerlukan pemilihan bahan penilaian, membuat standar dan prosedur, menyiapkan

instrumen untuk penilaian, mengoptimalkan instrumen untuk penilaian, dan memproses hasil aplikasi instrumen.

- d) *Analysis of evaluation*. Menganalisis data evaluasi memerlukan tindakan termasuk memilih jenis dan arah tindak lanjut, menginformasikan pihak terkait tentang rencana tindak lanjut, dan benar-benar menindaklanjuti.
- e) *Report*, yang mencakup pengumpulan laporan, pengiriman laporan ke pihak terkait, kepala sekolah, dan madrasah, serta mencatat laporan layanan.

Sementara Prayitno (dalam Puluhulawa et al., 2017) mencatat bahwa ada tahapan yang perlu diperhitungkan saat menerapkan bimbingan kelompok, seperti:

a) Tahap Pengenalan

Tahap pembentukan adalah fase awal, atau fase keterlibatan diri dalam dinamika kelompok. Anggota kelompok sekarang memperkenalkan diri satu sama lain serta berbagi harapan atau tujuan yang mereka miliki untuk masa depan. Tujuan dari fase ini adalah untuk mengembangkan dinamika kelompok, keinginan anggota dalam terlibat dalam kegiatan kelompok, dan budaya saling membantu, penerimaan, kepercayaan, dan pengakuan di antara anggota kelompok.

b) Tahap Peralihan

Tahap peralihan adalah bangunan persilangan antara fase pertama dan ketiga.

c) Tahap Kegiatan

Tahap ini adalah di mana bimbingan kelompok dipusatkan. Dalam hal ini, efektivitas dua fase pertama akan menentukan berapa lama kegiatan kelompok dapat berlangsung, tetapi ini adalah tahap bimbingan kelompok yang sebenarnya.

d) Tahap Penghentian

Tahap penghentian, juga dikenal sebagai tahap penilaian dan tindak lanjut, adalah fase keempat dari bimbingan kelompok. Upaya membimbing kelompok pada titik ini harus difokuskan pada diskusi dan menentukan apakah anggota kelompok dapat menerapkan topik yang telah mereka bahas.

Berlandaskan berbagai pendapat ahli diatas maka tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok memiliki 4 tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

## **b. Teknik *Art Therapy***

### **1) Pengertian Teknik *Art Therapy***

Mulyawan et al., (2023) berpendapat *art therapy* adalah upaya kreatif yang membantu orang lebih memahami siapa mereka, mengembangkan mekanisme koping, mengurangi stres, dan meningkatkan harga diri mereka. Kartika et al., (2021) menjelaskan *art therapy* ialah proses terapeutik dengan menggambar sebagai intervensinya. Sementara Permatasari et al., (2017) mengatakan *art therapy* sebagai sebagai proses menciptakan seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional seseorang.

Malchiodi (2003) *art therapy* adalah salah satu metode yang digunakan dalam kedokteran, terutama dalam membantu konselor dalam mengeksternalisasi emosi dan pengalaman mereka melalui kerja visual. Semua bentuk seni diterima dalam kegiatan terapi seni, termasuk melukis, memahat, menari, menyanyi, dan membuat sketsa. Dasar dari penggunaan terapi seni yang bermanfaat sebagai saluran antara pengalaman batin dan luar seseorang adalah penggunaan ekspresi dalam seni.

Dari berbagai pengertian *art therapy* tersebut bisa disimpulkan *art therapy* ialah semacam terapi di mana tujuan

utamanya adalah untuk memfasilitasi ekspresi diri, kesadaran diri, dan perkembangan positif melalui upaya artistik.

## 2) **Manfaat *Art Therapy***

Levick (dalam Agustini, 2022) menyatakan manfaat dari *art therapy* yakni sebagai media katarsis yang dapat membantu orang dalam membangun hubungan antara diri mereka sendiri dan dunia luar. Sedangkan Wadeson (1980) mencantumkan keuntungan terapi seni sebagai berikut: a) citra, yang memungkinkan seseorang untuk mencerminkan diri sendiri dalam gambar; b) mengurangi kebutuhan akan mekanisme pertahanan diri karena diri bawah sadar orang tersebut akan muncul dalam gambar; c) objektifikasi, di mana orang tersebut dapat mengidentifikasi dengan gambar yang dibuat; d) permanen, karena objek yang dihasilkan bersifat permanen; e) matriks spasial, yang memungkinkan orang untuk membuat karya seni tanpa dibatasi oleh waktu, kadang-kadang menggunakan media untuk meniru pengalaman dunia nyata.

Manfaat tambahan dari *art therapy* menurut Fauziyyah et al., (2020) yakni:

- a) Mengatasi kurangnya kontrol emosi dengan memotong kertas dan latihan menempelkan stiker selama terapi seni.

- b) Meningkatkan ketenangan dan pengendalian diri.
- c) Singkirkan gagasan bahwa kita hanya sendirian.
- d) Output dari perawatan ini ekspresif dan kreatif dalam makna.

Berbagai manfaat *art therapy* terbukti dari uraian di atas, yang meliputi membantu klien memahami siapa mereka, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang belum pernah mereka ungkapkan sebelumnya, menurunkan tingkat stres, mempromosikan ketenangan dan penguasaan diri, dan menghilangkan gagasan bahwa kita sendirian dan bahwa kita harus menciptakan sesuatu.

### 3) **Macam-macam *Art Therapy***

Menurut Nordqvist (dalam Sholihah, 2017) jenis-jenis *art therapy* bisa dibedakan menjadi terapi musik, terapi puisi, terapi tari, terapi teater, dan seni kerajinan. Sedangkan Asyifa et al., (2022) telah mengungkapkan bahwa terapi seni dapat melibatkan beberapa teknik seperti membuat sketsa, melukis, mewarnai, membuat kolase, mencetak tanah liat dan mencukur bentuk krim, membuat topeng, dan mengubah buku.

March (dalam Putri et al., 2021) membedakan *art therapy* atas terapi menari, drama, bermain musik, dan seni

visual. Berbagai teknik dan genre tari digunakan dalam terapi gerakan tari, sering dikenal sebagai terapi tari. Terapi drama digunakan melalui permainan peran dalam konteks tertentu, mengekspresikan diri dengan gerak tubuh, memberikan pidato dengan suara yang sulit untuk ditiru, bertindak tanpa berbicara, atau menciptakan kembali tindakan yang telah menyebabkan konselor mengalami kesulitan di masa lalu.

Variasi *art therapy* yang terakhir adalah seni visual. Disini, konselor bebas menggunakan kenang-kenangan atau gambar, membuat patung dari tanah liat, atau menulis dan menggambar menggunakan kapur atau cat. Menggambar, terapi menari, drama, terapi musik, terapi kerajinan, dan terapi seni visual adalah beberapa dari bentuk *art therapy* yang dapat diidentifikasi berdasarkan perspektif spesialis yang disebutkan di atas.

#### **4) Langkah-langkah Teknik *Art Therapy***

Merujuk pada Malchiodi (2003) langkah-langkah dari teknik *art therapy* bisa dibagi jadi beberapa tahap, yakni:

##### **a) Pra-terapi**

Fase ini berusaha untuk menjelaskan tujuan dan prosedur terapi seni kepada pasien dan untuk membangun hubungan antara terapis dan pasien. Pada titik ini, terapis

akan berbicara dengan pasien secara pribadi untuk lebih memahami masalah mereka.

b) Pemilihan media seni

Pada titik ini, terapis membantu pasien dalam memilih media artistik yang selaras dengan persyaratan dan tujuan terapi. Terapi seni dapat menggunakan beberapa media seni seperti melukis, mewarnai, kerajinan, menari, dan pembuatan musik.

c) Proses penciptaan

Pada titik ini, orang akan menghasilkan karya seni menggunakan media yang dipilih. Terapis akan membantu dan berjalan dengan orang tersebut selama proses pembuatan.

d) Analisis karya seni

Pada titik ini, terapis akan membantu orang tersebut dalam menganalisis karya seni yang dihasilkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguraikan makna karya seni.

e) Refleksi

Individu tersebut sekarang akan mempertimbangkan apa yang terjadi padanya selama proses terapi seni. Tujuan dari kontemplasi ini adalah untuk membantu orang dalam memahami siapa mereka dan masalah yang mereka hadapi.

Adapun Permatasari et al., (2017) menyatakan proses pelaksanaan *art therapy* sebagai berikut:

- a) Fase pertama, diadakan sebanyak 3 sesi. Untuk menggunakan gambar sebagai media untuk mengekspresikan emosi, peserta akan didesak untuk membuat sketsa secara bebas. Selanjutnya, ini adalah fase awal di mana peserta menyesuaikan diri dan menjadi terbiasa dengan terapi seni.
- b) Fase kedua, diadakan sebanyak 2 sesi. Pada fase ini, peserta diharapkan untuk menggambarkan satu kejadian yang tidak menarik dan menyajikan pra-disposisi peserta sebelum memasuki insiden, dengan tujuan meningkatkan kesadaran diri mereka.
- c) Ada satu sesi untuk fase ketiga. Untuk mengidentifikasi gejala atau indikasi pada tubuh mereka dan memfasilitasi pemulihan yang lebih cepat, peserta diminta untuk melaporkan rasa sakit atau ketidaknyamanan yang mereka alami pada tubuh mereka.
- d) Fase keempat berlangsung dalam dua sesi. Tujuan dari latihan, yang mengharuskan peserta untuk membuat mandala, adalah untuk membantu mereka dalam menemukan diri batin mereka untuk membebaskan semangat mereka dan mendapatkan pelajaran hidup.

e) Tiga sesi dalam fase kelima. Untuk membantu peserta melepaskan perasaan buruk mereka, mereka akan diminta untuk menjelaskan keadaan lingkungan saat ini dan kegiatan yang menyenangkan untuk dilakukan

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka tahap-tahap penerapan *art therapy* meliputi tahap awal, tahap penciptaan karya seni, dan tahap refleksi.

### **c. Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy***

#### **1) Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy***

Menurut Juantika (dalam Purwanti, 2020) bimbingan kelompok ialah dukungan individu yang diberikan dalam pengaturan kelompok. Bimbingan kelompok mendukung konselor dalam mengembangkan dan melaksanakan tujuan masa depan yang memperhitungkan kekuatan dan kekurangan siswa. (Brems, 2008). Gagasan yang sama juga dikatakan oleh Natawidjaja (dalam Purwanti, 2020), yang mengatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk menghentikan masalah atau tantangan pada orang sebelum mereka mulai dengan melakukannya secara berkelompok.

Sedangkan Maat (dalam Mahardika, 2017) mengatakan penggunaan seni atau *art* dalam kelompok terapi sebagai sarana secara lisan dan tulisan untuk mengekspresikan

pengalaman dan perasaan. Kemudian, menurut Sharf (2004) *art therapy* adalah sejenis ekspresi diri yang dapat membantu orang dalam menyelesaikan perselisihan, meningkatkan keterampilan interpersonal, menurunkan stres, meningkatkan rasa harga diri mereka, mengembangkan kesadaran diri, dan menghasilkan ide-ide baru.

Berlandaskan berbagai pendapat ahli tersebut bermakna peneliti sampai pada kesimpulan bahwa bimbingan kelompok yang memanfaatkan teknik terapi seni dapat didefinisikan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu dalam pengaturan kelompok melalui penggunaan media seni. Hal ini memungkinkan individu untuk melepaskan emosi, pikiran, dan perasaan yang telah lama ditekan dan untuk membuat perubahan positif dalam hidup mereka.

## **2) Manfaat Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy***

Malchiodi (2003) berpendapat *art therapy* ialah salah metode yang digunakan dalam kedokteran, terutama dalam membantu konselor dalam mengeksternalisasi emosi dan pengalaman mereka melalui kerja visual. Menurut Levick (dalam Agustini, 2022), terapi seni memiliki kelebihan karena merupakan media katarsis yang dapat membantu orang dalam membuat hubungan antara diri mereka sendiri dan dunia luar.

Sedangkan untuk kelompok terapi seni, Moon (dalam Mahardika, 2017) mengatakan bahwa mereka mendukung konselor dalam mengeksplorasi emosi klien, menyelesaikan masalah emosional, meningkatkan kesadaran pribadi, mengendalikan perilaku dan kecanduan, mendorong pengembangan keterampilan sosial, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan harga diri. Akibatnya, fakta bahwa terapi seni kelompok melibatkan peserta yang secara aktif melakukan kegiatan yang ditugaskan menjadikannya alat yang hebat.

Menurut uraian di atas, jelas bahwa menggunakan teknik terapi seni dalam bimbingan kelompok dapat membantu klien memahami diri mereka lebih baik, mengekspresikan perasaan dan emosi yang belum pernah mereka ungkapkan sebelumnya, menurunkan tingkat stres mereka, menjadi lebih tenang dan sadar diri, dan menyingkirkan gagasan bahwa mereka sendirian saat membuat produk.

### **3) Tahapan Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy***

Merujuk Asyifa et al., (2022) ada tiga langkah utama dalam penerapan terapi seni: tahap persiapan, pembuatan seni, dan penutupan. Individu atau organisasi dapat melakukan

implementasi. Intervensi dapat berlangsung dari 20 hingga 120 menit selama tiga hingga delapan belas sesi, satu sesi setiap minggu.

Linda & Putri (2022) berpendapat tahapan bimbingan kelompok dengan mempergunakan *art therapy* antara lain:

a) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini kegiatan yang dilaksanakan ialah berdoa, pengenalan anggota kelompok, penjelasan kegiatan, serta melakukan *ice breaking*.

b) Tahap Peralihan

Hal ini diperlukan dari pemimpin kelompok untuk menanyakan tingkat persiapan anggota sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

c) Tahap Kegiatan

Fase sentral dari bimbingan kelompok, di mana peserta mulai membuat karya seni menggunakan persediaan dan peralatan yang telah disediakan oleh pemimpin kelompok.

d) Tahap Penutup

Evaluasi diselesaikan setelah sesi bimbingan kelompok berbasis terapi seni, dan kontrak untuk kegiatan selanjutnya dibuat.

Sementara itu, merujuk Mahardika (2017), ada tiga langkah yang perlu diikuti untuk membuat kelompok terapi seni dengan tema tertentu:

- a) Perkenalan atau pemanasan
- b) Kegiatan untuk membuat karya seni
- c) Diskusi dan mengakhiri sesi

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tahapan dalam pelaksanaan *art therapy* antara lain tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan: aktivitas seni, dan tahap penutup.

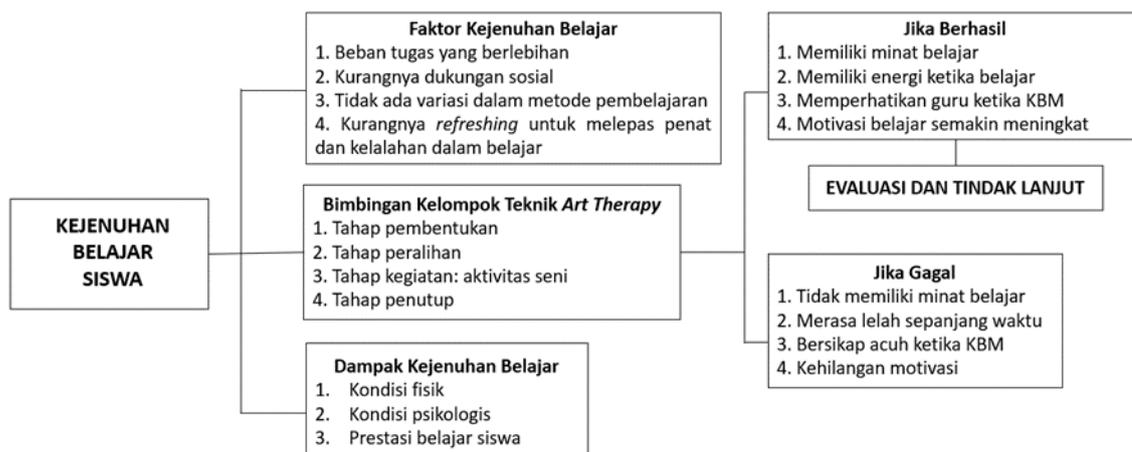
## **B. Kerangka Berpikir**

Menurut Rahma et al. (2022), lingkungan belajar yang tidak memadai atau tidak mendukung, minat siswa yang rendah pada materi pelajaran, kurangnya ekspresi emosional, kurangnya variasi dalam strategi pengajaran yang digunakan, dan beban kerja yang berlebihan semuanya dapat menyebabkan kejenuhan dalam kegiatan pembelajaran. Karena harapan yang diberikan pada mereka oleh jadwal sibuk dan kegiatan sekolah mereka, siswa yang kelebihan beban dapat menunjukkan tanda-tanda kelelahan di semua bidang indera mereka dan kehilangan minat dalam kegiatan belajar mengajar (Latuconsina, 2020).

Kejenuhan pembelajaran, menurut Jacobs & Dodd (2003) dan Sari et al. (2023), disebabkan oleh sejumlah variabel, termasuk banyaknya

kursus kursus, kurangnya dukungan sosial, kurangnya variasi dalam strategi pengajaran, kurangnya penyegaran untuk membantu mengatasi kelelahan, dan kelelahan belajar itu sendiri. Komponen-komponen ini dianggap sebagai produk akhir dari prosedur yang berlarut-larut dan membosankan. Unsur-unsur ini akan mempengaruhi hasil belajar siswa serta kesejahteraan psikologis dan fisik mereka.

Kelompok terapi seni diperlukan sebagai intervensi untuk mengatasi masalah ini. Melalui berbagai latihan senior, metode ini memfasilitasi ekspresi kreatif dan ekspresif, memungkinkan siswa untuk mengenali kondisi emosional mereka sendiri. Menurut Addawiyah et al. (2024), strategi ini mempengaruhi unsur sosial dan psikologis, sehingga menghasilkan pengaturan yang mengurangi efek isolasi siswa. Mereka mengklarifikasi bahwa penelitian telah menunjukkan kemanjuran metode terapi seni dalam pengaturan pengawasan kelompok untuk mengatasi masalah emosional dan meningkatkan perilaku siswa. Upaya layanan dianggap efektif ketika ada transisi yang stabil dari partisipasi angkatan kerja rendah ke tinggi. Gambar 2.1 mengilustrasikan kerangka berpikir alur yang telah dibahas.



**Gambar 2. 1** Alur Kerangka Berpikir

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah respon tentatif terhadap rumusan masalah dalam sebuah penelitian, di mana rumusan masalah dinyatakan sebagai kalimat pertanyaan. Karena tanggapan yang diberikan semata-mata didasarkan pada asumsi terkait dan bukan pada fakta aktual yang ditemukan melalui pengumpulan data, hipotesis tersebut disebut sebagai sementara. Akibatnya, hipotesis juga dapat dipahami sebagai respons teoritis terhadap topik penelitian yang belum menerima respons empiris berbasis data. Merujuk pada kajian teori di atas maka hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Art Therapy* efektif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI di SMAN 4 Madiun”.