

**EFEKTIVITAS TEKNIK MODELING UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR *ONLINE* SISWADI MTs. NURUL HIKMAH
AEK GERGER SIMALUNGUN**

Oleh :

Hajjah

hijah1023@gmail.com

*Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan*

ABSTRAK

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Tingkat kejenuhan belajar *online* siswa di MTs Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun. 2) keefektifan teknik modeling di MTs Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun. 3) Faktor Pendukung dan Penghambat belajar *online* siswa di MTs Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode *naturalistik inquiry* untuk mengurangi kejenuhan belajar *online* siswa di MTs. Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun. Subyek penelitiannya yaitu guru BK, guru mata pelajaran dan siswa. Sumber data pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi sedangkan analisis data menggunakan reduksi data, display data, dan komposisi data. Untuk pengujian keabsahan data menggunakan triangulasi data. Hasil penelitian ini adalah :1) kejenuhan belajar *online* terjadi karena fasilitas yang tidak memadai dan jaringan yang tidak mendukung. 2) ke efektifan teknik modeling dapat dilihat dari usaha guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling dan perubahan yang ditunjukkan oleh siswa. 3). Faktor pendukung belum memadai sehingga menjadi faktor penghambat belajar *online*.

Kata Kunci: *Teknik Modeling, Kejenuhan Belajar Online*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat, dan bangsa. Salah satu upaya untuk mewujudkan tujuan bangsa Indonesia yang tertera dalam pembukaan UUD 1945 alinea ke-4 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dengan menerapkan pendidikan yang baik. Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran, pengetahuan, kemampuan diri, dan keterampilan yang dapat dilihat dari tingkah laku setiap orang. Tujuan pendidikan yaitu mendidik anak agar bisa menjadi manusia yang memiliki pengetahuan luas, berakhlak baik, serta aktif dan kreatif.

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 yaitu: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara” Salah satu cara untuk menerapkan pendidikan yang baik yaitu dengan cara belajar. Menurut Kadir dkk dalam Astaman (2018: 23) “Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dari yang belum baik menjadi baik dan dari yang baik menjadi lebih baik, dimana perubahan tingkah laku tersebut membutuhkan suatu latihan dan pengalaman.

Pada saat ini siswa di Indonesia melaksanakan pembelajaran di rumah secara daring (dalam jaringan) dikarenakan adanya pandemi Covid-19. Covid-19 merupakan wabah yang mengakibatkan terganggunya kegiatan manusia mulai dari dunia ekonomi yang mengalami krisis karena terhentinya kegiatan produksi, sampai dunia pendidikan harus menutup kegiatan pembelajaran di kelas mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi untuk menghindari penyebaran virus yang setiap hari selalu ada penambahan kasus. Belajar dari rumah merupakan kebijakan yang diambil oleh pemerintah untuk menghindari angka penambahan kasus, karena sekolah merupakan tempat berkumpulnya siswa dan guru untuk melaksanakan pembelajaran dan dapat menjadi tempat penyebaran Covid-19. “Kebijakan belajar di rumah dilaksanakan dengan tetap melibatkan pendidik dan peserta didik melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)” (Arifa, 2020:6) . Kegiatan pembelajaran secara daring sudah dilaksanakan sejak pertengahan bulan Maret dan mungkin akan diperpanjang dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi di masing-masing daerah. *Burnout* merupakan wujud dari perubahan kondisi psikologis berupa kelelahan fisik (*physical exhaustion*), kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan

kelelahan mental (*mental exhaustion*)". Ciri-ciri *burnout* yaitu sakit fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis, kelelahan emosi dicirikan seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, dan tidak berdaya; Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, dan merasa tidak berharga. (Robiatul, 2013:5).

Dalam kegiatan belajar mengajar peserta didik akan cenderung cepat bosan menerima pelajaran karna hati dan pikirannya teralihihkan oleh sesuatu yang menarik. Guru hanya mampu mengarahkan agar anak tumbuh minat belajarnya. Tapi tanpa disadari saat peserta didik termotivasi oleh model yang tepat maka tanpa disuruhpun peserta didik akan meniru, mengejar bahkan melampaui model yang ditirunya. *Modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengamati perilaku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif. Sehingga diharapkan dari proses konseling behavior dengan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa, siswa dapat belajar tanpa bergantung oleh mentor atau guru pembimbing, dapat mengatasi permasalahan belajarnya secara mandiri dan dapat menggunakan waktu belajar secara efektif baik dirumah ataupun di sekolah dan tanpa adanya paksaan dari berbagai pihak sehingga siswa dapat berprestasi dan hambatan dalam belajar dapat teratasi, kemudian berpengaruh pada prestasi belajar yang akandiraihnya.

Dalam hal ini masalah kejenuhan belajar *online* yang dialami siswa di sekolah MTs Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun karena peserta didik mengalami banyak kendala ketika pelaksanaan pembelajaran *online* salah satunya ialah keterbatasan kouta internet untuk belajar *online*, jaringan internet yang tidak mendukung, penugasan yang terlalu berat dengan waktu yang singkat, jam belajar masih kaku dan tidak memiliki gadget pribadi. MTs. Nurul Hikmah Aek Simalungun guru BK melakukan salah satu upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *modeling*. Dengan teknik *modeling* ini siswa dapat belajar melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan yang terjadi melalui peniruan. Dengan meniru perilaku seseorang yang diinginkan maka peserta didik akan lebih mudah merubah perilakunya karena model tersebut tanpa disadari akan menjadi dorongan dalam diri individu yang dapat mempengaruhi dirinya. Ketika motivasi sudah terdapat dalam dirinya maka peseta didik tidak akan merasa terpaksa dalam meniru tingah laku seorang yang dijadikan model. Kelebihan teknik *modeling* ini salah satunya yaitu dapat memudahkan peseta didik untuk menyerap materi

pembelajaran. Kegiatan pembelajaran akan dirancang melalui pengamatan melibatkan proses *modeling*.

Melihat keadaan serta keefektifan dari konsep teknik *modeling* dalam merubah tingkah laku melalui peniruan yang dapat memberikan pengalaman belajar yang bisa dicontoh oleh konseli maka teknik *modeling* penulis anggap cocok untuk dikaji lebih jauh dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Mengacu pada latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Efektivitas teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar *online* peserta didik kelas VII di MTs Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun”

B. KAJIAN TEORI

1) Kejenuhan Belajar

a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan adalah kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap sesuatu hal. Kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologi dalam merespon stres yang berlebihan atau terhadap ketidakpuasan. Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Robert adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Peristiwa jenuh dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar, kejenuhan pada peserta didik dapat membuat peserta didik merasa bosan dan telah menyia-nyikan usahanya dalam belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupun psikis. (Gian Sugiana, 2011:111). Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu : *Pertama*, Kejenuhan Positif yaitu kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kedzaliman, kesesatan, hingga bathil. *Kedua*, Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi, setiap seseorang yang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. *Ketiga*, Kejenuhan Negatif yaitu kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius.

Faktor penyebab kejenuhan belajar yaitu : (Muhibbin syah, 2010:182)

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.

3. Karena siswa berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.
4. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri.

b. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Menurut Muhibbin Syah (2010:183), kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

1. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
2. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
3. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
4. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
5. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

2) Teknik *Modeling*

Modeling adalah salah satu teknik dari pendekatan behavioral (*behavioral therapy*) yang memandang bahwa perilaku manusia harus dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara objektif. (Hartono, 2013:117). Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode stimulasi respon (S-R) sedapat mungkin. (Sofyan, 2013:69). Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang manusia. Yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Dari pendekatan inilah kemudian muncul teknik *modeling*.

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Dimana perilaku seseorang atau beberapa orang yang menjadi teladan berperan

sebagai perangsang terhadap pikiran, sikap, atau perilaku subjek pengamat tindakan untuk ditiru atau diteladani. Sebagai manusia hendaknya kita memilih teman atau seseorang yang baik untuk ditiru atau dijadikan suri tauladan. Rasulullah Muhammad SAW adalah teladan yang baik dalam berbagai aspek kehidupan. Tidak ada manusia yang demikian sempurna dapat diteladani karena didirinya terdapat berbagai sifat mulia.

Strategi *modeling* dapat digunakan membantu konseli untuk:

1. Memperoleh perilaku baru melalui medel hidup maupun modelsimbolis
2. Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat diharapkan.
3. Mengurangi rasa takut dancemas.
4. Memperoleh keterampilan sosial.
5. Mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduannarkoba.

Ada beberapa prinsip dalam meneladani antara lain adalah : (Gantina, 2016:178).

1. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan bisa tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekwensinya.
2. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
3. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
4. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
5. Status kehormatan model sangat berarti.
6. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah lakumodel.
7. *Modeling* dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
8. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau pesertalain.
9. Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

a) **Macam-Macam *Modeling***

Terdapat beberapa tipe *modeling* yaitu:

1. Penokohan nyata (*life model*) seperti: terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.
2. Penokohan simbolik (*symbolic model*) seperti: tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.
3. Penokohan ganda (*multiple model*) seperti: terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap. Ini adalah salah satu dari efek yang diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.

b) Langkah-Langkah *Modeling*

Langkah-langkah yang dilaksanakan dalam proses *modeling* antara lain adalah sebagai berikut :

1. Menetapkan bentuk penokohan (*life model, symbolic model, multiple model*).
2. Pada *life model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti: usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak.
3. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
4. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
5. Kombinasikan *modeling* dengan aturan, intruksi, behavioral rehearsal, dan penguatan.
6. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
7. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
8. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode *modeling* dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
9. Skenario *modeling* harus dibuat realistis.
10. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).

c. Langkah-Langkah *Modeling* Simbolis

Dalam *modeling* simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Adapun langkah-langkah *modeling* simbolis diantaranya: 1). *Rasionel*, Pada tahap ini konselor menjelaskan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling. 2) *Memberi Contoh*, Pada tahap ini konselor memberi contoh kepada klien berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya, dimana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh klien. 3). *Praktik/latihan*, Pada tahap ini, klien akan diminta untuk mempraktikkan seolah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan biasanya praktik atau latihan ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Dalam hal ini konselor mengutakan kriteria untuk menentukan keberhasilan latihan, yaitu:

1. Klien mampu melakukan respon tanpa perasaan cemas.
2. Sikap/ perilaku klien secara umum mendukung kata-katanya.
3. Kata-kata atau tindakan klien tampak wajar dan masuk akal.

Pada tahap ini konselor memberikan pekerjaan rumah kepada klien yang berisi tentang 5 komponen yaitu:

1. Apa yang akan dikerjakan oleh klien
2. Kapan perilaku harus dilakukan
3. Dimana tingkah laku tersebut dilakukan
4. Bagaimana mencatat tingkah laku tersebut dan
5. Membawa hasil pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya.

Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang telah dirasakan klien selama proses konseling.

d. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan dalam Penerapan Penokohan (*Modeling*)

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan *modeling* yaitu :

1. Ciri model seperti: usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi.
2. Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa.
3. Anak cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauanya.
4. Anak lebih mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka.

3) Pembelajaran Daring

Daring dapat didefinisikan sebagai sebuah bentuk teknologi informasi yang diterapkan dibidang pendidikan dalam bentuk dunia maya. Pembelajaran daring adalah bentuk pembelajaran jarak jauh yang memanfaatkan teknologi telekomunikasi dan informasi, misalnya internet, CD-ROOM. (Nindia, 2020:3). Menurut Molinda pembelajaran daring tentunya akan membantu pengajar maupun siswa dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Dengan adanya teknologi internet ini juga akan membantu kita memperoleh kekayaan informasi.

a) Media Yang Digunakan Dalam Pembelajaran Daring

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Salah satu media pembelajaran yang bisa digunakan dalam pembelajaran adalah media daring. Pembelajaran daring (online learning) merupakan model pembelajaran yang berbasis ICT (*Information Communication Technology*). Pembelajaran daring termasuk model pembelajaran yang berpusat pada siswa. Dengan demikian, siswa dituntut mandiri dan bertanggung jawab terhadap proses pembelajarannya. Dengan demikian, jelas bahwa keefektifan peserta didik dalam belajar daring sangat menentukan hasil belajar yang mereka peroleh. Semakin ia aktif, semakin banyak pengetahuan atau kecakapan yang akan diperoleh. Biasanya media yang banyak digunakan dalam belajar daring adalah menggunakan media *Smartphone* berbasis android, laptop ataupun komputer.

b) Faktor Pendukung Pembelajaran Daring

Adapun faktor-faktor yang dapat mendukung dalam proses pembelajaran daring adalah : 1). *Adanya Media*, Media juga merupakan faktor yang sangat mendukung kegiatan pembelajaran daring. Mengapa media juga menjadi faktor yang penting karena mengingat bahwa digunakannya penilaian secara daring membutuhkan media yang berupa *Handphone*, laptop, dan komputer. 2) *Adanya jaringan internet*, Jaringan internet sangat berperan penting karena jika terdapat jaringan internet proses daring sendiri membutuhkan jaringan internet agar saling terhubung antara satu dengan yang lainnya. 3). *Kouta internet*, Kuota internet sangat berperan penting karena jika tidak memiliki kouta internet proses belajar daring tidak dapat mengakses laman dan aplikasi pembelajaran. 4). *Daya listrik yang memadai*, Daya listrik yang

digunakan dalam menggunakan media handphone, laptop harus memiliki daya yang cukup memadai, karena jika tidak akan menghambat proses belajar daring.

c) Faktor Penghambatan Pembelajaran Daring

Faktor penghambat pembelajaran daring antara lain adalah : (Andri, 2020:286)

1. Kurangnya pemahaman siswa ketika melakukan proses pembelajaran daring.
2. Kurangnya fasilitas yang dimiliki oleh siswa ketika belajar daring.
3. Kuota internet yang tidak bisa dijangkau oleh semua siswa.
4. Kuota internet dari pemerintah yang tersebar tidak merata.
5. Keterbatasan sinyal dapat menghambat proses belajar mengajar dalam pembelajaran daring.

Pembelajaran daring memerlukan fasilitas seperti *Smartphone* atau *laptop*, tetapi ada sebagian siswa yang tidak memiliki *Smartphone* atau *laptop* ditambah lagi tidak adanya kouta internet untuk melakukan pembelajaran secara daring ini menjadi masalah besar bagi guru dan siswa. Selain itu dengan pembelajaran daring guru juga menjadi kewalahan dalam menerapkan metode apa yang akan disampaikan dalam pembelajaran daring agar siswa paham materi yang disampaikan karena pembelajaran daring dilakukan tidak secara bertatap muka langsung. Pembelajaran secara daring ini kurang efektif karena ada saja alasan dari siswa yang tidak ada jaringan, tidak ada perangkat seperti *handphone* ataupun *laptop*. Maka dari itu guru jadi kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran daring ini. Setiap siswa memang menginginkan belajar dengan tenang serta mudah dipahami pada proses pembelajaran daring. Namun guru juga menjadi bingung bagaimana pembelajaran daring bisa dilaksanakan tanpa ada hambatan apapun serta menjadi beban untuk siswa.

Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa hambatan dalam pembelajaran daring bisa menyebabkan pembelajaran menjadi kurang efektif. Walaupun demikian pembelajaran daring harus dijalankan disituasi pandemi ini. Kegagalan pembelajaran daring memang tampak terlihat, tidak satu atau dua sekolah saja melainkan menyeluruh di beberapa daerah di Indonesia. Hal-hal yang penting dari proses pembelajaran daring (*online*) perlu ditingkatkan dan diperbaiki. Pertama dan terpenting adalah jaringan internet yang stabil, kemudian gawai atau komputer yang mumpuni, dan sosialisai daring yang bersifat efektif dan efisien. Jadi, dalam hal ini pembelajaran daring harus terus ditingkatkan untuk berusaha mengatasi kendala-kendala yang terjadi agar pembelajaran yang dilakukan secara daring menjadi lebih efektif dan efisien.

d) Kelebihan Dan Kekurangan Belajar Daring

Kelebihan pembelajaran daring antara lain adalah sebagai berikut :

1. Pengajar dan siswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui internet secara kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu.
2. Pengajar dan siswa dapat menggunakan bahan ajar yang teratur dan terjadwal melalui internet.
3. Siswa dapat mengulang materi setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan, siswa akan lebih mudah mendapatkan tambahan informasi yang terkait dengan bahan ajar yang dipelajarinya dengan mengakses internet.
4. Pengajar maupun siswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang bisa diikuti dengan jumlah siswa yang banyak.
5. Siswa yang pasif bisa menjadi aktif.
6. Pembelajaran menjadi lebih efisien karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja terutama bagi mereka yang tempat tinggalnya yang lebih jauh.
7. Pengajar dapat menerapkan pembelajaran dengan berbagai aplikasi baru.

Kekurangan pembelajaran daring antara lain adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya interaksi secara tatap muka yang terjadi antara pengajar dan siswa.
2. Pembelajaran daring lebih banyak keaspek bisnis daripada sosial dan akademik.
3. Pembelajaran yang dilakukan cenderung lebih ke pemberian tugas oleh guru melalui buku yang diberikan.
4. Pengajar dituntut untuk lebih menguasai teknik pembelajaran dengan menggunakan ICT (*Information Communication Technology*).
5. Siswa yang kurang mempunyai motivasi belajar cenderung gagal.
6. Adanya *learning lost* pada beberapa mata pelajaran.

Kekurangan yang paling menonjol adalah pengajar dan siswa tidak terbiasa dengan pembelajaran daring. Apalagi dalam pembelajaran daring menggunakan aplikasi melalui *smartphone* ataupun *laptop* karena tidak semua peserta didik bisa menggunakannya terutama untuk anak tingkat sekolah dasar yang masih minim pengetahuan menggunakan media elektronik.

C. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode *naturalistic inquiry*. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang. Kemudian penelitian kualitatif juga merupakan salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati melalui wawancara, observasi dan studi dokumentasi yang ditemui di lapangan. Sifat penelitian ini yaitu bersifat non angka untuk menjelaskan lebih jauh dari yang ditangkap oleh panca indra terhadap variabel yang diteliti sesuai dengan tolak ukur yang sudah ditentukan. Jadi, penelitian deskriptif kualitatif adalah prosedur penelitian yang memiliki tujuan untuk menggambarkan atau menjabarkan dalam bentuk kata-kata ataupun gambar mengenai peristiwa dan situasi yang penjabarannya dalam bentuk kalimat dan gambaran peristiwa yang diperoleh di lapangan dengan menjelaskan keefektifan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar *online* siswa di MTs. Nurul Hikmah Aek Gerger.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Jadi maksud kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak berghairah untuk melakukan aktivitas belajar. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu : 1) Kejenuhan Positif yaitu kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kedzaliman, kesesatan, hingga bathil. 2). Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi, setiap seseorang yang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. 3). Kejenuhan negatif ialah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius.

Berdasarkan hasil wawancara yang didukung oleh hasil observasi yang dilakukan peneliti bersama kepala Madrasah, Guru BK, dan Guru Kelas, di MTs. Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun bahwasanya kejenuhan belajar online siswa tinggi, faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar online siswa tinggi sesuai dengan teori yang di kemukakan (Muhibbin syah, 2010:182) yang menjelaskan:

- 1) Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itusendiri
- 2) Karena kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-

bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studitadi

- 3) Karena siswa berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yangberat
- 4) Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang didukung oleh hasil observasi yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan bahwaefektivitas teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar online siswa cukup efektif , dilihat dari usaha guru BK yang memberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *modeling* sangat cukup baik sesuai dengan kebutuhan masalah yang siswa hadapi dan dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling. Dengan terlaksanakannya konseling kelompok dengan teknik *modeling* maka siswa dapat termotivasi untuk meningkatkan minat belajar *online*. Hal ini sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling yang mana dirumuskannya seperti membatu peserta didik untuk mengembangkan pemahaman diri sesuai dengan kecakapan, minat, pribadi, hasil belajar, dan kesempatan yang ada mamberi dorongan dalam pengarahan diri, pemecahan masalah pengambilan keputusan dan keterlibatan diri dalam proses pendidikan.

Adapun faktor pendukung dalam proses pembelajaran *online* adalah :

- a. Adanya Media. Media juga merupakan faktor yang sangat mendukung kegiatan pembelajaran daring.Mengapa media juga menjadi faktor yang pentingkarena mengingat bahwa digunakannya penilaian secara daring membutuhkan media yang berupa *Handphone*, laptop, dan komputer.
- b. Adanya jaringan internet. Jaringan internet sangat berperan penting karena jika terdapat jaringan internet proses daring sendiri membutuhkan jaringan internet agar saling terhubung antara satu dengan yang lainnya.
- c. Kouta internet. Kuota internet sangat berperan penting karena jika tidak memiliki kouta internet proses belajar daring tidak dapat mengakses laman dan aplikasi pembelajaran.
- d. Daya listrik yang memadai. Daya listrik yang digunakan dalam menggunakan media *handphone*, laptop harus memiliki daya yang cukup memadai, karena jika tidak akan menghambat proses belajar daring.

Adapun faktor penghambat dalam proses belajar *online* adalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya pemahaman siswa ketika melakukan proses pembelajaran daring.

- b. Kurangnya fasilitas yang dimiliki oleh siswa ketika belajar daring.
- c. Kuota internet yang tidak bisa dijangkau oleh semua siswa.
- d. Kuota internet dari pemerintah yang tersebar tidak merata.
- e. Keterbatasan sinyal dapat menghambat proses belajar mengajar dalam pembelajaran daring

Berdasarkan hasil wawancara yang didukung oleh hasil observasi yang dilakukan peneliti bersama guru BK dan siswa di MTs. Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun maka dapat disimpulkan bahwa faktor pendukung dan penghambat dalam proses belajar *online* sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Andri Anugraha dalam jurnal yang berjudul pembelajaran daring selama masa pandemi *covid-19*. Hal ini sesuai dengan faktor pendukung proses belajar *online* di MTs. Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun yaitu adanya *handphone*, kouta internet, jaringan internet, dan daya listrik yang memadai akan tetapi hal tersebut juga menjadi faktor penghambat proses belajar *online* di karenakan tidak semua siswa memiliki *handphone* pribadi, keterbatasan kouta internet dan gangguan jaringan internet, sehingga dapat menghambat proses belajar *online*.

E. Kesimpulan dan Saran

1) Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kejenuhan belajar *online* siswa di MTs. Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun masih tinggi, hal itu dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara yang di dukung oleh hasil observasi dari beberapa informan yaitu : Kepala Madrasah, Guru BK, dan Guru kelas. Jadi dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar *online* siswa di MTs. Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun masih tinggi.
- b. Efektivitas teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar online siswa cukup efektif, dilihat dari usaha guru BK yang memberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *modeling* sesuai dengan kebutuhan masalah yang siswa hadapi, dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling dan terlihat dari perubahan yang di berikan siswa. Dengan terlaksanakannya konseling kelompok dengan teknik *modeling* maka siswa dapat termotivasi untuk meningkatkan minat belajar *online* dan dapat teratasinya kejenuhan belajar *online*.
- c. Faktor pendukung dalam proses belajar *online* sangat penting untuk keberhasilan dalam proses belajar mengajar *online* tetapi faktor pendukung yang dialami siswa dan guru di

madrasah ini sangat minim seperti tidak semua siswa memiliki *handphone* pribadi, keterbatasan kouta internet dan gangguan jaringan internet, sehingga proses belajar mengajar tidak berlangsung dengan baik, hal tersebut menjadi faktor penghambat siswa maupun guru dalam melakukan proses belajar mengajar secara *online*.

2) Saran

- a. Kepada Kepala Madrasah, agar lebih memenuhi berbagai aspek yang dapat menunjang keberhasilan belajar *online* siswa dalam mengurangi kejenuhan belajar *online*.
- b. Kepada guru BK, diharapkan guru BK lebih peduli dalam mengurangi kejenuhan belajar *online* siswa melalui pemberian beberapa layanan, memberikan contoh yang baik maupun hal yang dapat mengurangi kejenuhan belajar *online* siswa.
- c. Kepada siswa, agar merespon setiap layanan dan motivasi yang diberikan oleh guru BK dan guru mata pelajaran lain guna mengurangi kejenuhan belajar *online* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah Robiatul, R. A. (2013) *Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout*. Persona : Jurnal Psikologis Indonesia
- Anugrahana. Andri. (2020). *Hambatan, Solusi dan Harapan : Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar*
- Arifa, F.N. (2020). *Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19*. Info Singkat : Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual gfttDan Strategis, XII.
- Hartono, Boy Soedarmadji.(2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Kadir, Astaman & Masdul, M.R. (2018). *Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar*. *Jurnal Kolaboratif Sains, 1*.
- Sari Gantina, k, dkk.(2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT indeks.
- Sofyan.(2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiana Gian. (2011). *Tekhnik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI IPA SMA Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung*.
- Syah Muhibbin.(2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Taradisa Nindia, dkk.(2020). *Kendala Yang Dihadapi Guru Mengajar Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MIN 5 Banda Aceh*.