

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN GESTALT DENGAN TEKNIK TETAP DENGAN
PERASAAN UNTUK MEREDUKSI *LEARNING PLATEAU* SISWA SMA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



Oleh.

**HANIFAH PRATIWI
NIM. 21151013**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Hanifah Pratiwi
NIM. 21151013

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

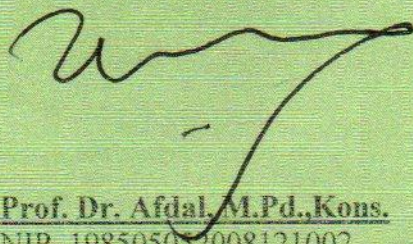
Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
Pembimbing



Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP

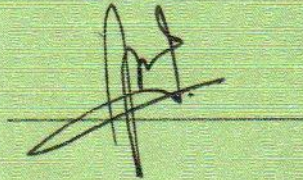
Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.
NIP. 198505032008121002



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 196102251986021001



PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MEGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : Hanifah Pratiwi

NIM : 21151013

Tanggal Ujian : 15 Agustus 2024

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul:

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN GESTALT DENGAN TEKNIK TETAP DENGAN
PERASAAN UNTUK MEREDUKSI *LEARNING PLATEAU* SISWA SMA**

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Padang, 14 Agustus 2024

Yang memberikan pernyataan



Hanifah Pratiwi
NIM. 21151013

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini, yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Gestalt dengan Teknik Tetap Dengan Perasaan untuk Mereduksi *Learning Plateau* Siswa SMA”. Penyelesaian penulisan tesis ini banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., Selaku Dosen Pembimbing dan Selaku koordinator S2 Bimbingan dan Konseling yang telah sabar dan tulus dalam memberikan motivasi, masukan, saran dan arahan bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Dr. Nurfarhanah., M.Pd., Kons., Selaku kontributor I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
3. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons. Selaku kontributor II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
4. Teristimewa kepada Orangtua peneliti, Ibunda Tanti Yoseva, Ayahanda Khairun Nasmi, Abang Taufik Hidayat, Kakak ipar Mayzatul Aqmah, Adik Hatari Mustika dan Tomi Gema yang telah memberikan dorongan motivasi, kebahagiaan, dukungan moril maupun materil dan didikan yang luar biasa sehingga peneliti mampu dalam menyusun dan menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
6. Pimpinan dan Staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi dalam penyelesaian tesis ini.
7. Teman-teman mahasiswa angkatan 2021 Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, untuk dukungan dan motivasi demi menyelesaikan tesis ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan penulisan dimasa yang akan datang. Peneliti sangat berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhirnya peneliti serahkan diri kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya.

Padang, September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian.....	12
H. Definisi Operasional	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	14
1. <i>Learning Plateau</i>	14
a. Pengertian <i>Learning Plateau</i>	14
b. Aspek-aspek <i>Learning Plateau</i>	17
c. Faktor-faktor <i>Learning Plateau</i>	19
d. Gejala <i>Learning Plateau</i>	21
2. Layanan Bimbingan Kelompok	22
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
b. Tujuan Bimbingan Kelompok	24

c. Komponen Bimbingan Kelompok.....	25
d. Asas Bimbingan Kelompok.....	29
e. Teknik Bimbingan Kelompok	30
3. Pendekatan Gestalt.....	33
a. Sejarah Terapi Gestalt	33
b. Konsep Dasar Konseling Gestalt	34
c. Tujuan Konseling Gestalt.....	36
d. Peran dan Fungsi Konselor	38
e. Teknik Konseling Gestalt.....	39
f. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Gestalt	44
4. Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Gestalt....	45
5. Langkah-langkah BimbinganKelompok Gestalt	47
B. Penelitian Relevan	48
C. Kerangka Penelitian.....	50
D. Hipotesis Penelitian	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel.....	60
C. Instrumen Penelitian	62
D. Teknik Pengumpulan Data	67
E. Teknik Analisis Data	68
F. Jadwal Penelitian	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	72
B. Pembahasan.....	92
C. Keterbatasan Penelitian.....	95
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	97
B. Saran.....	98
REFERENSI	99
LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Materi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi <i>Learning Plateau</i>	55
Tabel 3.2 Prosedur Layanan Bimbingan Kelompok dan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Gestalt	57
Tabel 3.3 Jumlah Siswa SMAN 3 Padang	60
Tabel 3.4 Sampel Penelitian	61
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Learning Plateau</i>	63
Tabel 3.6 Pedoman Skoring	64
Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas Instrumen	67
Tabel 3.8 Jadwal Pelaksanaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	70
Tabel 4.1 Tabulasi Data Keseluruhan <i>Learning Plateau</i>	72
Tabel 4.2 Hasil Data <i>Pretest Learning Plateau</i> Kelompok Eksperimen	73
Tabel 4.3 Hasil Data <i>Posttest Learning Plateau</i> Kelompok Eksperimen...	74
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	75
Tabel 4.5 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	76
Tabel 4.6 Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	77
Tabel 4.7 Hasil Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	78
Tabel 4.8 Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	79
Tabel 4.9 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	80
Tabel 4.10 Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	80

Tabel 4.11	Hasil Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	81
Tabel 4.12	Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	82
Tabel 4.13	Frekuensi Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	83
Tabel 4.15	Hasil Data Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	87
Tabel 4.16	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	88
Tabel 4.17	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	89
Tabel 4.18	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	90
Tabel 4.19	Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	51
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Learning Plateau</i> Kelompok Eksperimen	85
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Learning Plateau</i> Kelompok Kontrol	85

ABSTRAK

Hanifah Pratiwi. 2025. “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Tetap Dengan Perasaan Untuk Mereduksi *Learning Plateau* Siswa SMA”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Learning Plateau dapat disebabkan karena kelelahan fisik dan psikis. Seperti timbulnya rasa malas, kelelahan belajar, merasa tidak ada harapan, merasa tidak berdaya dan tidak sanggup lagi, merasa terjebak dalam kesedihan, kesulitan, kesusahan yang mendalam, merasa tidak nyaman, sehingga menimbulkan rasa kesal dan cemas yang berlebihan dan dapat membentuk lingkaran yang terus berlanjut sehingga menimbulkan *learning plateau*. Berbagai permasalahan yang dialami siswa salah satunya *learning plateau* belum ampuh dengan diberikan bimbingan kelompok untuk penanggulangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis perbedaan *learning plateau* pada siswa sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt, (2) menganalisis perbedaan *learning plateau* pada siswa sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, (3) menganalisis perbedaan *learning plateau* pada siswa sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dibandingkan yang mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 376 siswa, dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan model *skala likert*. Teknik analisis data yang digunakan *wilcoxon signed ranks test* dan *kolmogorov Smirnov*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan *learning plateau* sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt, (2) Terdapat penurunan yang cenderung stabil atau tidak signifikan terkait *learning plateau* siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, (3) terdapat perbedaan yang signifikan *learning plateau* siswa kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan Gestalt efektif untuk menurunkan *learning plateau* siswa SMA.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Pendekatan Gestalt, *Learning Plateau*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan suasana dan kondisi pembelajaran pasca pandemi covid-19 menarik untuk dikaji dan sekaligus menjadi bahan evaluasi pembelajaran. Pandemi covid-19 telah memberikan dampak terhadap pendidikan, salah satunya adalah penerapan pembelajaran sistem daring yang berlanjut hingga masa new-normal. Hal tersebut dapat mempengaruhi minat belajar siswa. Pemerintah menganjurkan seluruh siswa-siswa untuk belajar di rumah di bawah pengawasan orang tua. Pengembangan program pembiasaan perilaku baik di rumah wajib dilaporkan oleh orangtua setiap harinya dengan video atau foto.

Penggunaan media saat pembelajaran daring, tergantung pihak sekolah untuk menggunakan berbagai jenis media. Meskipun belajarnya dengan pembelajaran daring tetapi siswa juga tetap semangat, namun adakalanya siswa juga bosan dengan pembelajaran daring hingga mempengaruhi minat belajar siswa (Aulia 2020). Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa mengalami stress dan jenuh dalam menjalaninya. Hal ini menjadikan siswa merasakan jenuh dan bosan dalam belajar.

Belajar bertujuan agar potensi yang ada pada diri siswa dapat berkembang secara optimal. Setiap manusia memiliki berbagai potensi dan kemampuan yang tersembunyi didalam diri mereka (Putri & Nurfarhanah

(2024). Kemampuan belajar siswa yang dimaksud untuk mencapai hasil belajar yang baik sangatlah tergantung pada bagaimana siswa dapat memiliki kepercayaan pada dirinya, yaitu mampu mengatur, mengarahkan dan merencanakan kegiatan belajar secara efektif dan efisien dengan penuh keyakinan, sehingga tujuan belajar yang ditargetkan dapat tercapai, yang mana tujuannya adalah mencapai nilai yang maksimal dan naik kelas (Yang, H. J (2004);Sutiah and Pd 2020).

Belajar yang berhasil ditandai dengan perubahan perilaku diri individu, perubahan terjadi adanya latihan dan pengalaman, dan perubahan memiliki sifat permanen (Koh, E., & Doroudi, S. (2023) ;Khofifah et.al 2013). Untuk menciptakan suasana yang menumbuhkan gairah belajar, meningkatkan prestasi belajar, siswa memerlukan pengorganisasian proses belajar yang baik. Hal lain menyebutkan, situasi belajar yang baik terdiri atas serangkaian pengalaman belajar yang kaya dan bervariasi yang menyatukan tujuan dan karier dalam interaksi dengan lingkungan, tetapi ada kendala dalam belajar yaitu *learning plateau* atau yang sering disebut dengan kejenuhan belajar (Sumarsono, Inganah et al. 2020).

Slivar (2001) menjelaskan kejenuhan adalah terjadinya kelelahan dan jenuh yang dirasakan oleh individu baik dalam fisik maupun mental sebagai akibat tuntutan dari pekerjaan atau kegiatan belajar yang meningkat. Siswa yang merasakan kejenuhan akan menunjukkan kelelahan, cara berpikir kurang dapat bekerja dengan baik sebagaimana yang diharapkan dalam belajar dan menerima ilmu pengetahuan (Feldman et.al 2009).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui faktor psikologis dan kelelahan termasuk faktor yang mempengaruhi belajar. Kedua faktor tersebut berkaitan erat dengan masalah kejenuhan belajar. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan. Syah and Belajar (2003) menjelaskan penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya *learning plateau*.

Learning plateau dapat disebabkan karena keletihan fisik dan psikis. Seperti timbulnya rasa malas, keletihan belajar, merasa tidak ada harapan, merasa tidak berdaya dan tidak sanggup lagi, merasa terjebak dalam kesedihan, kesulitan, kesusahan yang mendalam, merasa tidak nyaman, sehingga menimbulkan rasa kesal dan cemas yang berlebihan dan dapat membentuk lingkaran yang terus berlanjut sehingga menimbulkan *learning plateau* (Khaira 2018). Bila hal ini tidak diatasi, maka akan menimbulkan *learning plateau* pada siswa. Hal yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar siswa, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak berhasil menguasai materi-materi pelajaran, gagal dalam mencapai standar kelulusan yang ditetapkan, dan lebih jauh berkonsentrasi pada keberhasilan siswa dalam proses pengembangan diri (Ismawati & Nurfarhanah, 2013).

Berdasarkan observasi di SMAN 3 Kota Padang saat bulan Oktober 2023, ditemukan bahwa 50 % siswa mengalami *learning plateau* dari segala

sis. Gejala yang tampak dari *learning plateau* yaitu merasa bosan dan tidak bersemangat untuk belajar, merasa tidak nyaman belajar, suka usil dengan temannya, sering tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan guru saat menjelaskan pelajaran, arah pandangan yang memusat ke arah lain (tidak konsentrasi saat belajar), mengantuk di dalam kelas, kurang kesiapan belajar di pagi hari, sering telat sekolah serta kurang disiplin

Maslach & Leiter (2016), mengemukakan kejenuhan tidak hanya berasal dari individu itu sendiri, tetapi juga faktor dari lingkungan yang mempengaruhi individu dalam menjalankan kegiatan yang dilakukan. Sehubungan dengan itu, I Putu Bayu AS (2019) yang menyebutkan ada dua faktor yang menyebabkan *learning plateau* siswa dapat terjadi, yang pertama faktor dari dalam diri (internal) dan kedua faktor dari luar diri (eksternal). Rahmi, Wahyuli & Ifdil (2020) perlunya upaya konselor untuk mengatasi *learning plateau* siswa agar adanya motivasi dan semangat siswa dalam belajar serta memperoleh prestasi yang baik.

Disisi lain Mirzaei et.al (2017) menjelaskan ada banyak hal yang menyebabkan siswa mengalami *learning plateau* yang pertama metode pembelajaran yang digunakan guru susah untuk dipahami siswa, kedua terlalu banyak guru yang memberikan tugas tambahan. Dalam hal ini peran guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting dalam membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dapat menghambat pengembangan diri secara optimal. Peran pihak sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling mempunyai upaya-upaya pencegahan agar siswa di SMAN 3 Padang yang

mengalami *learning plateau* dalam belajar agar lebih efektif dengan cara mengubah teknik belajar ataupun pendekatan yang digunakan dalam belajar sehingga siswa merasa senang dan semangat dalam belajar.

Di samping itu hasil wawancara dengan guru BK dan salah satu wali kelas di SMAN 3 Kota Padang pada tanggal 7 Oktober 2023 yang mana peneliti memperoleh informasi bahwa siswa kurang bersemangat dalam belajar, sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar, memilih-milih guru dalam belajar dan juga siswa menghindari pembelajaran. Wawancara berikutnya peneliti mendapatkan informasi bahwa siswa merasa jenuh karena materi yang disampaikan oleh guru tidak menarik bagi siswa sehingga siswa tidak termotivasi untuk belajar, dan juga menjadikan siswa tidak siap untuk mengikuti pembelajaran. Hal ini terjadi karena disatu sisi jam belajar siswa terlalu lama yang mana di SMAN 3 Kota Padang ini jam masuk sekolah dimulai pukul 07.00 WIB dan pulang pukul 15.35 WIB. Hal ini tentu saja menyebabkan siswa tidak konsentrasi lagi untuk belajar karena sudah lelah, capek sehingga timbulah rasa *learning plateau*.

Learning plateau ini pun merupakan tingkah laku seseorang yang jenuh, yang mana dalam hal ini guru bimbingan dan konseling bisa memberikan suatu layanan berupa layanan bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi merupakan bidang pelayanan yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dan kemampuan bersosial di lingkungan masyarakat serta siswa dapat memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialaminya (Yusuf 2006). Dalam bimbingan dan konseling

terdapat beberapa jenis layanan yang dapat menyelesaikan persoalan yang dihadapi siswa, salah satunya yaitu layanan bimbingan kelompok.

Kejenuhan belajar siswa bisa diatasi dengan bimbingan konseling (Riska and Rosada 2021). Salah satunya yaitu bimbingan kelompok, bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok dan konseling kelompok merupakan layanan yang ada dalam bimbingan konseling yang telah diterapkan selama puluhan tahun, layanan ini telah dibuktikan secara empiris berhasil dalam meningkatkan keberanian berbicara didepan umum, menanggapi pendapat orang lain, mengemukakan pengalamannya, mengemukakan ide dan gagasan baru, kemampuan bertenggang rasa, serta menumbuh kembangkan minat dan bakat (Sukma 2018).

Prayitno (2017) menjelaskan layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam memiliki kemampuan berinteraksi, diantaranya anak terlatih mengeluarkan pendapat didepan umum, mengeluarkan ide-ide serta gagasannya yang dapat menjadi penunjang dalam pencapaian keberhasilan anak dalam belajar bersosialisasi dengan orang lain.

Layanan bimbingan kelompok membantu terciptanya interaksi antar anggota dan pimpinan kelompok. Interaksi ini menciptakan keterbukaan, semangat untuk menjadi lebih baik, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling memberi dan menerima pendapat

Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa merasakan bebas menyampaikan pendapat, dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi,

wawasan, dan sikap yang menunjang tingkah laku untuk mengendalikan diri, tenggang rasa, dan memberikan saran kepada sesama anggota kelompok (Firman, 2018). Siswa dalam kegiatan layanan ini banyak memperoleh hal baru yakni anggota belajar untuk berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Elida (Folastri and Rangka 2016) menjelaskan manfaat dari pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kelompok, yaitu: (1) memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang bersifat unik, (2) peningkatan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri, (3) memiliki kesensitifan yang tinggi, (4) memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama dalam anggota kelompok, (5) memahami nilai-nilai yang berlaku dan (6) dapat menentukan satu pilihan yang tepat.

Bertitik tolak dari permasalahan di atas peneliti tertarik untuk memberikan sebuah layanan kepada siswa dengan tujuan untuk mengurangi learning plateau siswa. Layanan yang akan diberikan ialah layanan bimbingan kelompok menggunakan sebuah pendekatan yaitu konseling Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan. Pendekatan Gestalt merupakan sebuah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi jika individu tersebut ingin mencapai tingkat kedewasaan tertentu

(Rukaya 2019). Lebih lanjut, terapi Gestalt merupakan individu-individu yang mampu menangani secara sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif (Corey 2009).

Pendekatan Gestalt ini mengajarkan konselor dan konseli metode kesadaran fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu (Komalasari and Wahyuni 2011). Selanjutnya pada pendekatan Gestalt ini terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan, dan salah satu teknik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik yang dinamakan dengan tetap dengan perasaan (Corey 2009).

Berdasarkan pemaparan fakta, data, serta fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Tetap Dengan Perasaan untuk Mereduksi *Learning Plateau* Siswa SMA”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka identifikasi permasalahan penelitian ini sebagai berikut.

1. Perubahan cara belajar setelah masa pandemi menjadikan siswa tidak bersemangat untuk belajar.
2. Perubahan cara belajar dari setelah masa pandemi ke masa new normal menjadikan siswa bosan untuk belajar.
3. Siswa yang sulit untuk berkonsentrasi ketika belajar

4. Pembelajaran yang monoton membuat siswa tidak termotivasi untuk belajar
5. Siswa memilih-milih guru ketika ingin belajar
6. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok belum menggunakan pendekatan berdasarkan kebutuhan siswa
7. Bimbingan kelompok belum menggunakan pendekatan khusus

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah peneliti paparkan sebelumnya, maka terdapat banyak aspek yang dapat diteliti, namun karena keterbatasan peneliti dan untuk penelitian ini lebih terfokus, maka penelitian ini dibatasi pada kajian *learning plateau* di sekolah pada kalangan siswa sekolah menengah atas dan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan.

D. Rumusan Masalah

Secara khusus permasalahan yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan *learning plateau* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan?
2. Apakah terdapat perbedaan *learning plateau* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus ?

3. Apakah terdapat perbedaan *learning plateau* siswa kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan dibandingkan dengan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus ?

E. Tujuan Penelitian

Secara khusus maka tujuan yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Perbedaan *learning plateau* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan.
2. Perbedaan *learning plateau* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.
3. Perbedaan *learning plateau* siswa kelompok eksperimen setelah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan dibandingkan dengan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan uraian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam mengembangkan teori dan konsep tentang pelaksanaan

bimbingan kelompok dengan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan untuk mereduksi *learning plateau* siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK/ Konselor

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan bimbingan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Gestalt* dengan teknik tetap dengan perasaan untuk mereduksi *learning plateau* pada siswa sesuai dengan teori-teori yang ada.

b. Kepala Sekolah

Sebagai bahan masukan dan pembinaan terhadap Guru BK dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan untuk mereduksi *learning plateau* siswa.

c. Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK)

Sebagai bahan yang bisa dijadikan materi dalam pertemuan Guru BK di sekolah, maupun sebagai solusi dari permasalahan salah satunya berkenaan dengan *learning plateau* siswa.

d. P4TK (Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan)

Sebagai bahan untuk mempersiapkan dalam mengelola pendidikan di Indonesia demi meningkatkan mutu pendidikan secara optimal.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan agar timbulnya ide-ide dan inovasi baru dalam rangka pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya pada layanan bimbingan kelompok.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Terdapat penelitian yang mengkaji tentang *learning plateau* siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Namun masing-masing tentu memiliki karakteristik yang berbeda-beda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan yang membahas tentang *learning plateau* siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan. Hal ini didasari dari kurangnya kreatifitas guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, kurangnya motivasi siswa dalam belajar dan metode guru BK dalam memberikan layanan bimbingan kelompok yang monoton sehingga terjadi kesadaran dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling masih rendah. Maka dari hal tersebut diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan untuk mereduksi *learning plateau* siswa.

H. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. *Learning Plateau*

Learning plateau adalah suatu kondisi psikologis yang dialami siswa yang diindikasikan dengan kondisi dalam belajar serta menurunnya

semangat belajar karena tuntutan belajar yang meningkat dan akhirnya tidak menghasilkan prestasi belajar yang memuaskan. Tingkat *learning plateau* siswa diukur dengan menggunakan angket *learning plateau* siswa.

2. Layanan Bimbingan Kelompok Pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan.

Bimbingan kelompok bermaksud membantu siswa dalam mengembangkan pribadi dan pemecahan masalah siswa yang menjadi peserta kegiatan bimbingan kelompok untuk mereduksi *learning plateau* siswa. Bimbingan kelompok membahas topik-topik mengenai *learning plateau* siswa dengan menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan yang merupakan suatu pendekatan konseling yang dirancang agar klien mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar bertanggung jawab atas perasaan-perasaan pikiran dan tindakan sendiri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikan terkait *learning plateau* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan.
2. Terdapat penurunan yang tidak signifikan terkait *learning plateau* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan *learning plateau* siswa kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

Berdasarkan paparan di atas, simpulan akhir bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan efektif dalam meningkatkan *learning plateau* siswa kelompok kontrol dengan memberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kepada Guru BK, diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai evaluasi pelaksanaan program Bk dan kontribusi guru Bk beserta pihak sekolah untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan penyelenggaraan pembelajaran di sekolah.
2. Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK), sebagai bahan yang bisa dijadikan materi bahasan dalam pertemuan Guru BK/ Konselor Sekolah.
3. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dapat digunakan sebagai bahan untuk memperoleh informasi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan melalui penelitian lanjutan berkenaan dengan masalah *learning plateau* siswa. Peneliti lanjutan dapat mengembangkan penelitian ini dengan dilatarbelakangi oleh konteks yang berbeda agar dapat membandingkan temuan dari hasil penelitian yang diberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik tetap dengan perasaan.

REFERENSI

- Agustin, M., Puspita, R D., & Setyadi, R. (2020). Gejala Kejenuhan Guru Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Elementariat Edukasia*. 3 (2). 183-192.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aulia, S. (2020). "Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi." Retrieved Mei 17: 2021.
- Afvianti, S. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Manggeng (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).
- Ciappetta, F. A. (2022). *Toward a Growth Mindset Pedagogy in an ESL Classroom: A Case Study of an Intervention for the Language Learning Plateau*. The Florida State University.
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Daryanto. 2015. *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dini, J. P. A. U. (2023). Teacher's Strategy to Overcome the Learning Plateau in Early Childhood Learning. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 609-617.
- Firman, F. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perencanaan Arah Karier Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
- Feldman, L. S., Cao, J., Andalib, A., Fraser, S., & Fried, G. M. (2009). A method to characterize the learning curve for performance of a fundamental laparoscopic simulator task: defining "learning plateau" and "learning rate". *Surgery*, 146(2), 381-386.
- Folastri, S. and I. B. Rangka (2016). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*, Bandung: Mujahid Press.
- Gold, Y dan Roth, R.A (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Helath Solution*. London: The Flamer Press.
- Hakim, T. (2004). *Belajar secara efektif*. Jakarta: Puspa Swara.

- Hansen, J. C., Stevic, Richard R., Warner, Richard W. Jr. 1977. *Counseling – Theory and Process*. (second Edition), Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Hariko, R., Nirwana, H., Fadli, R. P., Irdil, I., Hastiani, H., & Febriani, R. D. 2021. *Students' Motivation to attend group guidance based on gender and ethnic. International journal of research in counseling and education*, 5(1), 85.
- I Putu Bayu AS, dkk (2019). Tendency for Learning Plateau: Literature Study in Grade Five at Bandung Regency Primary School. 3rd International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2019). 252-257, 2020.
- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3).
- Ismawati & Nurfarhanah (2013). Kerjasama Guru BK dan Guru Mata Pelajaran/praktik Membantu Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar pada Mata Pelajaran Produktif Akuntansi. *Konselor*, 2(1), 88-97.
- Irianto, A. 2012. *Statistik: konsep dasar, aplikasi, dan pengembangannya*. Jakarta. Kencana.
- Ismanto, H. S. (2024). Faktor Determinan Penyebab Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 495-507.
- Ismaya, B. 2015. *Bimbingan & Konseling Studi, Karier, dan Keluarga*. Bandung: Refika Aditama.
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS Darul Ulum Banda Aceh, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Khofifah. A, Sano. A & Syukur. Y. 2013. Permasalahan yang Disampaikan Siswa kepada Guru BK/Konselor. *Konselor Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(2) 26-33
- Komalasari, G. and E. Wahyuni (2011). "Teori dan teknik konseling." Jakarta: Indeks.
- Koh, E., & Doroudi, S. (2023). Learning, teaching, and assessment with generative artificial intelligence: towards a plateau of productivity. *Learning: Research and Practice*, 9(2), 109-116.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, Chapter 43 Burnout*. Cambridge: Academic Press.

- Mirzaei, M., Zoghi, M., & Davatgari Asl, H. (2017). Understanding the language learning plateau: A grounded-theory study. *Teaching English Language, 11*(2), 195-222.
- Naldi, E. M . Daharnis & Ilyas, A (2018). Hubungan Persepsi Siswa tentang Lingkungan Sekolah dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar di SMA Negeri 4 Padang. *Jurnal Neo Konseling, 1* (1), 1-7.
- Ningsih, E. Firman dan Erlamsyah. 2018. "Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Melalui Bimbingan Kelompok Belajar dalam Mengurangi Perilaku Mencontek Siswa saat Ujian". *Jurnal Neo Konseling, 1*(1), 1-8..
- Prayitno, P. (2012). "Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling." Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. 2018. *Konseling Profesional yang berhasil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Putri & Nurfarhanah (2024). Peran Konselor dalam Membantu Siswa Mengatasi Hambatan dalam Pemilihan Karier. *Current Issues in Counseling, 1*(1).
- Riska, R. K. and U. D. Rosada (2021). "Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Muhammadiyah Bantul." Dharmas Education Journal (DE Journal) 2(2): 380-390.
- Rukaya, S. P. (2019). *Aku Bimbingan dan Konseling*, Guepedia.
- Prayitno, Amti, E., Afdal. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Kelompok*, Bogor: Ghalian Indonesia.
- Prayitno, P., Afdal, A., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil.
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling: Layanan L1-L9*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. 2018. *Konseling Profesional yang berhasil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rahmi Waahyuli & Ifdil I. 2020. Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa *Full Day School dan Non Full Day School*. Jaipatekin, Vol 4 (3)
- Rasimin dan Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Riduwan. (2010). *Belajar mudah pada penelitian untuk guru, karyawan dan peneliti pemula*. Bandung: Alfa Betta.

- Sandowil, O. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMA Negeri 1 Tapaktuan (Doctoral dissertation, Pasca Sarjana).
- Satrio, I. P. B. A., & Agustin, M. (2020, February). Tendency for Learning Plateau: Literature Study in Grade Five at Bandung Regency Primary School. In *3rd International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2019)* (pp. 252-257). Atlantis Press.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students Sindrom Izgorelosti, Samopodoba In Anksioznost Pri Gimnazijich. *Horizons of Psychology*, 10 (2), 21-23.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sukma, D. (2018). "Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms." *Konselor* 7(2): 49-54.
- Sullivan, B., & Thompson, H. (2013). *The plateau effect: getting from stuck to success*. Penguin.
- Sumarsono, P., S. Inganah, et al. (2020). Belajar dan pembelajaran di era milenial, UMMPress.
- Sutiah, D. and M. Pd (2020). Teori belajar dan pembelajaran, NLC.
- Syah, M. and P. Belajar (2003). "Jakarta: PT." Raja Grafindo Persada.
- Wu, X., Zhang, Y., Wu, X., & Sun, W. (2020, January). A Nonlinear Dynamic Model for Individual Learning with Plateau Phenomenon. In *Proceedings of the 2020 11th International Conference on E-Education, E-Business, E-Management, and E-Learning* (pp. 109-115).
- Yamashita, M., Kawato, M., & Imamizu, H. (2015). Predicting learning plateau of working memory from whole-brain intrinsic network connectivity
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Education Development*, 24(3), 238-301.
- Yusuf, H. S. (2006). "Program bimbingan dan konseling di sekolah (SLTP dan SLTA)."
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group