

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Corona Virus Disease 2019 (Covid- 19) sudah menjajah seluruh dunia, apalagi di Indonesia semenjak Maret 2020 sampai saat ini masih berjuang untuk menenyapkan Virus Corona. Pandemi Covid- 19 ini sangat mempengaruhi bermacam sektor kehidupan, salah satunya dalam bidang pendidikan. Pada masa ini segala aktivitas ataupun kegiatan didalam suatu lembaga pendidikan dilakukan secara online, semacam bekerja dari rumah (*work from home*) untuk pengajar serta sekolah dari rumah untuk siswa (*school from home*). Dikutip dari situs resmi (Kemendikbud, 2020) yang menjelaskan bahwa bersumber pada surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 36962/ MPK. A/ HK/ 20 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran secara daring serta bekerja dari rumah untuk menghindari penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid- 19). Pembelajaran daring ini ialah sistem pembelajaran dalam jaringan, dengan memakai tata cara Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) lewat platform digital ataupun *video conference*, dimana guru serta siswa bisa bertatap muka serta berbicara secara online. Perihal ini merupakan penyelesaian pembelajaran disaat pandemi, namun tata cara pembelajaran daring ini berdampak pada psikologis siswa. Salah satu dampak psikologis yang dialami siswa adalah kejenuhan belajar.

Pada hasil survei dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada bulan April 2020 dalam (*kpai.go.id*, 2020), ditemukan bahwa 76,7% siswa menyatakan merasa kesulitan dan jenuh dalam mengerjakan berbagai tugas secara jarak jauh sedangkan 26,8% siswa menyatakan tidak merasa kesulitan dalam mengerjakan berbagai tugas secara jarak jauh, hasil tersebut berdasarkan survei dari 246 pengadu KPAI sebagai responden utama dan 1700 responden pembanding dari 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia.

Penelitian yang dilakukan oleh Rinawati & Darisman (2020) mengenai survei tingkat kejenuhan belajar siswa dari rumah selama pandemi menunjukkan hasil dari 40 siswa yang tingkat kejenuhannya berada pada kategori rendah sebanyak 18 siswa atau jika di presentase sebesar 45% dan pada katogeri sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase sebesar 55%. Hasil data dari kuisisioner yang disebarakan dapat dianalisis bahwa lebih dari setengah jumlah responden merasa bosan dan berada pada kategori sedang. Namun demikian, kejenuhan yang dialami masih tergolong dapat diatasi, hal ini terbukti dari jumlah responden yang mengalami gejala kejenuhan dengan kategori rendah tidak jauh beda dengan responden yang mengalami kejenuhan pada kategori sedang.

Thursan Hakim (2000) kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar yang pada akhirnya siswa mengalami keletihan fisik dan emosi (mental), meningkatkan sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Tidak dapat dipungkiri bahwa saat siswa mengalami kejenuhan belajar, mereka kan mencari cara untuk menghilangkan rasa jenuh tersebut, baik dengan cara negatif atau positif.

Kejenuhan belajar merupakan rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tapi tidak mendatangkan hasil (Muhibbin Syah, 2003). Siswa yang sedang mengalami kejenuhan dalam belajar, sistem akalnya tidak akan berkerja sebagaimana yang diharapkan pada saat memproses pengetahuan baru yang diterimannya sehingga tidak ada perkembangan dalam pengetahuan yang dimiliki siswa. Kejenuhan belajar yang melanda siswa membuat kondisi siswa sulit dikendalikan karena kejenuhan belajar membuat siswa menjadi kehilangan semangat dan motivasi belajarnya yang akan berdampak pada minat dan proses pembelajaran.

Setiap sesuatu hal perbuatan atau apapun itu akan memberikan dampak, salah satunya yaitu dampak yang terjadi pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Berdasarkan penelitian oleh Moch. Sya'roni Hasan (2020) dampak negatif yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar ialah siswa mengalami stress dan kehilangan semangat belajarnya. Hal ini dibuktikan dari berbagai perilaku yang menjadi dampak negatif oleh siswa, seperti bermain *handpone*, mengantuk bahkan tertidur saat pembelajaran, tidak menyimak materi yang disampaikan, asik bermain sendiri, dan sebelum pandemi siswa akan sering meminta izin keluar kelas untuk ke kamar mandi atau kantin sekolah.

Disamping dampak negatif yang ditimbulkan akibat kejenuhan belajar tetapi jika kejenuhan belajar mendapat solusi yang tepat maka kejenuhan belajar tersebut bisa menimbulkan dampak yang positif. Berdasarkan penelitian yang oleh Moch. Sya'roni Hasan (2020) dampak positif dari kejenuhan belajar yaitu 1.) Membuat siswa semakin mahir beribadah karena secara tidak langsung sedikit demi sedikit siswa belajar menjadi yang terbaik; 2.) Membangkitkan semangat siswa. Jika siswa telah sampai pada titik jenuhnya dan telah menemukan solusi untuk mengatasi kejenuhan belajar tersebut maka perlahan-lahan semangat siswa akan bangkit kembali; 3.) Menyadarkan kemampuan yang dimiliki siswa. Suatu kemampuan akan mempengaruhi proses belajar mengajar, kejenuhan belajar pada satu mata pelajaran tertentu akan membuat siswa melupakan kemampuan lain yang dimilikinya. Sehingga pengajar atau guru BK harus membantu siswa untuk mengingatkan kembali kemampuan yang dimilikinya; 4.) Menambah wawasan baru tentang teknologi yang digunakan. Jika sebelum pandemi siswa bersekolah secara offline dan saat pandemi siswa diharuskan bersekolah secara online. Meskipun belajar secara online, tanpa disadari siswa memperoleh wawasan baru tentang teknologi yang semakin berkembang pesat yang membuat rasa ingin tahu siswa semakin besar.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolah (PLP) pada bulan Maret 2020, peneliti mendapatkan

informasi dari hasil wawancara dengan 3 guru BK yang ada di SMP Negeri 12 Surabaya. Dari hasil wawancara tersebut guru BK menjelaskan bahwasanya ada beberapa wali kelas mengeluhkan bahwa siswanya tidak tertarik dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran daring. Fenomena ini dibuktikan dari keluhan para wali kelas seperti siswa sering tidak mengikuti kegiatan pembelajaran daring, saat melangsungkan kegiatan belajar daring siswa sering diam-diam bermain *handphone* ataupun sibuk sendiri tidak memperhatikan guru. Sehingga dapat disimpulkan dari wawancara peneliti dan guru BK di SMP Negeri 12 Surabaya bahwa siswa tersebut mengalami kejenuhan belajar dan siswa mencoba mengalihkan kejenuhannya dengan melakukan sesuatu hal yang siswa senangi.

Melihat kondisi yang telah dipaparkan, terjadinya masalah kejenuhan belajar pada siswa menunjukkan bahwa kejenuhan belajar bukanlah masalah yang sederhana, Permasalahan yang muncul dalam diri siswa harus segera diatasi agar tidak terus-menerus mengganggu proses belajar. Jika tidak segera diatasi kejenuhan belajar yang dirasakan siswa ini akan menyebabkan turunnya prestasi akademik, serta menurunnya keyakinan akademis dengan hilangnya motivasi belajar yang dapat menghambat siswa untuk mengaktualisasikan potensinya menjadi berprestasi disekolah.

Pada penyelenggara pendidikan terdapat bagian yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan, yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang signifikan dalam memfasilitasi siswa untuk mencapai keberhasilan siswa disekolah. Peran guru BK sangat diperlukan yang bertujuan agar siswa dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara benar, bahagia, dan dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya. Guru BK sebagai pihak yang berkompeten dalam memberikan bimbingan konseling memiliki peran, tugas, kewajiban, wewenang, dan tanggung jawab tinggi kepada siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

Salah satu upaya yang dilakukan guru BK untuk menangani masalah kejenuhan belajar adalah dengan cara memberikan pelayanan konseling individu ataupun konseling kelompok yang membahas tentang kejenuhan. Akan tetapi kegiatan

tersebut kurang membantu untuk menangani kejenuhan belajar siswa. Untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa, siswa harus mampu mengatur sendiri proses belajarnya, sehingga siswa membutuhkan *self-instruction* dalam proses belajar.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syarif Hidayatullah (2018) bahwa hasil perhitungan *pretest* 6 sampel menunjukkan hasil rata-rata skor kejenuhan belajar dengan nilai 80,83%. Setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *self-instruction* skor rata-rata meningkat menjadi 130,66% dengan peningkatan skor 48,16%. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* efektif dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami jenuh dalam belajar telah mengurangi tingkat kejenuhannya yang dilihat dari skor peningkatan setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nia Alfi Khaira (2018) menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif terhadap kejenuhan belajar siswa yang dapat dilihat dari skor rata-rata sebelum penerapan teknik *self-instruction* adalah 125,26%. Sedangkan sesudah penerapan teknik *self-instruction* kejenuhan belajar siswa di MAS Darul Ulum adalah 108,50%. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa sebanyak 16,76%.

Senada dengan penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Farida & Arsyadani Misbahuddin (2020). Berdasarkan sampel penelitian ini terdapat 10 siswa yang diberikan *treatment* memiliki skor kategori sedang berjumlah 3 siswa dengan presentase 30%, siswa yang memiliki skor rendah berjumlah 6 siswa dengan presentasi 60% dan kategori sangat rendah berjumlah 1 siswa dengan presentase 10%. Data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji t dengan hasil penelitian menunjukkan tingkat kejenuhan belajar siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok menurun dengan teknik *self-instruction*, hal ini ditunjukkan dengan nilai $t = 5,470$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan dari penelitian diatas, teknik *self-instruction* adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna mengajari individu untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri dan teknik ini membantu individu untuk mengubah apa yang menjadi angapan mereka tentang diri mereka sendiri (Santrock, 2003). Teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku serta mampu untuk menurunkan kejenuhan belajar. Dengan memakai teknik *self-instruction* bisa memperbaiki restrukturisasi kognitif yang menyimpang serta sistem keyakinan untuk membawa pergantian emosi serta sikap kearah yang lebih baik. Sharf (2004) mengungkapkan bahwa teknik *self-instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri.

Hal ini menjadi acuan peneliti untuk mewujudkan pembelajaran yang optimal di masa pandemi agar berkurangnya siswa yang mengalami kejenuhan belajar dikala pembelajaran daring. Bersumber pada penjelasan latar belakang diatas, keefektifan teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok diharapkan sanggup mereduksi kejenuhan belajar siswa dengan menginstruksikan dirinya dari pikiran yang irrasional menjadi pikiran rasional. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian “Efektifitas Teknik *Self-Instruction* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar di Masa Pandemi Pada Siswa SMP Negeri 9 Gresik”. Melalui teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok ini bisa diperoleh penjelasan apakah ada keefektifan pada kegiatan tersebut. Sehingga bila ada pengaruh yang positif dari kegiatan ini terhadap sikap yang diharapkan hingga siswa tentu akan sanggup mereduksi kejenuhan belajar serta terhindar dari seluruh dampak negatif yang peneliti utarakan sebelumnya.

B. Ruang Lingkup

Untuk menghindari kesalahpahaman dan kesimpangsiuran dalam penelitian yang akan dilaksanakan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Objek dalam penelitian yang akan dilakukan ini menitikberatkan pada efektivitas teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kejenuhan belajar di masa pandemi pada siswa di SMP Negeri 9 Gresik.
2. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 9 Gresik.
3. Wilayah penelitian ini adalah di SMP Negeri 9 Gresik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan ruang lingkup diatas, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, mengingat situasi dan kondisi saat ini untuk lebih memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas yaitu mereduksi kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok pada siswa di SMP Negeri 9 Gresik dengan mencakup beberapa aspek dari kejenuhan belajar yaitu kelelahan fisik dan emosi, sinisme, dan ketidakefektifan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu apakah teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar di masa pandemic pada siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Gresik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kejenuhan belajar dimasa pandemic pada siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Gresik.

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai gejala bervariasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas

atau variabel independen dan variabel terikat atau variabel dependen sebagai berikut.

1. Variabel bebas atau variabel dependen

Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen. Pada variabel ini yang berperan mereduksikan kejenuhan belajar adalah teknik *self-instruction* dalam layanan konseling kelompok.

Teknik *Self-Instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan control diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani *treatment* (Tang, 2006). Teknik *Self-Instruction* berperan untuk memverbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih bisa diterima dan teknik ini dapat membantu individu untuk mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang dirinya sendiri.

2. Variabel terikat atau dependen

Variabel terikat atau variabel dependen merupakan variabel penelitian yang diukur atau dipengaruhi untuk mengetahui besarnya efek variabel lain. Besar efek tersebut diamati dari ada atau tidak adanya, timbul-hilangnya yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain. Pada variabel ini yang dipengaruhi adalah tingkat kejenuhan belajar siswa.

Thursan Hakim (2004) Kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbul rasa lesu, tidak bersemangat dan merasa hidup tidak bergairah untuk melakukan kegiatan belajar. Jadi maksud dari kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu yang mengakibatkan malas, lelah, tidak bersemangat, bosan, lesu, dan tidak bergairah untuk melakukan kegiatan belajar.

G. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu mereduksi kejenuhan belajar pada siswa di masa pandemi, sehingga siswa mampu mengendalikan diri, menyelesaikan masalah, dan mencapai prestasi secara maksimal dalam belajar.

2. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *self-instruction*.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan sebagai bekal peneliti nantinya menjadi konselor yang profesional.