BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu kegiatan universal dalam kegiatan masyarakat. Pendidikan diartikan sebagai proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang, atau sekelompok orang dalam rangka usaha mendewasakan manusia melalui pengajaran dan penelitian. Pendidikan tidak semata-mata berkaitan dengan aspek kognitif saja. Metode yang digunakan dalam pembelajaran juga harus sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai. Metode termasuk salah satu faktor terpenting dalam proses pembelajaran yang dijadikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran adalah cara yang ditempuh dalam proses pembelajaran sehingga diperoleh hasil yang maksimal.

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 ketrampilan yang diperlukan dirinya. Masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Desmita (2015) mengatakan bahwa pendidikan yang baik dapat mempengaruhi perkembangan siswa. Siswa yang mendapatkan pendidikan sesuai dengan usianya akan dapat berkembang sesuai tugas perkembangannya. Tujuan perkembangan anak dibagi dalam 8 tahapan, yaitu: Tahap I: *Trust versus mistrust* (0-1 tahun), Tahap II: *Autonomy versus Shame and Doubt* (1-3 tahun), Tahap III: *Initiative versus Guilt* (3-6 tahun), Tahap IV: *Industry versus Inferiority* (6-12 tahun), Tahap V: *Identity versus Identity Confusion* (12-20 tahun). Tahap VI: *Intimacy versus Isolation* (masa dewasa muda, 20-30 tahun), Tahap VII: *Generativity versus Stagnation* (masa dewasa menengah, 30-65 tahun). Tahap VIII: *Integrity versus Despair* (masa akhir dewasa, 65 tahun keatas).

Siswa yang meranjak remaja akan mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, yang ikut mempengarhi aktivitas belajar siswa disekolah, sehingga muncul sikap cepat lelah dan mengalami kejenuhan belajar. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diaharpakan dalam menerima berbagai informasi dan pengetahuan baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan "jalan di tempat". Apabila kemajuan belajar yang dijalan ditempat ini digambarkan dalam bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut *plateau* (Syah, 2015)

Menurut pemaparan diatas, siswa SMP masuk pada tahap ke V dalam pembagian tujuan perkembangan menurut Erikson. Namun, dalam tugas perkembangannya siswa SMP masih masuk kedalam tahap ke IV. Dalam tahap ke IV tersebut anak akan belajar untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan dalam menyelesaikan tugas, khususnya adalah tugas akademik. Pada masa ini jika anak mendapatkan perlakuan yang baik maka akan membuat anak merasa bangga akan prestasi yang didapatnya. Sebaliknya jika anak tidak mendapatkan perlakuan dengan baik dan tidak bisa mencapai apa yang bisa di capai oleh teman-temannya maka akan membuat anak merasa tidak percaya diri, merasa dirinya rendah daripada yang lain.
dan yang pasti akan membuat anak jenuh dalam kegiatan belajar.

Peneliti mengambil tentang kejenuhan belajar siswa karena keadaan dimana sekarang siswa banyak yang mengalami keluhan tentang belajar yang ada disekolah. Sehingga guru bimbingan dan konseling berupaya untuk mengubah perilaku serta pola pikir yang ada didalam siswa sehingga siswa yang ada disekolah tidak mengalami kejenuhan belajar secara berkepanjangan. Berdasarkan keadaan sekolah yang dilakukan peneliti beberapa siswa mengalami kejenuhan karena berbagai macam latar belakang yang berbeda. Sehingga

peneliti melakukan penelitian disalah satu kelas VIII sesuai dengan keadaan yang ada.

Menurut Suwarjo & Diana Septi, (2014:12) mengartikan kejenuhan sebagai suatu keadaan keletihan fisik emosional dan mental, kejenuhan tersebut dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif, dan sikap negatif.

Menurut Zuni & Elisabeth Cristiana (2014:2) menyatakan bahwa banyaknya aktivitas dan kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut nampak bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar.

Jika dikaitkan dengan belajar, menurut IPT, Edi Sutarjo, dkk, (2014). Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.

Kejenuhan belajar yang dialami siswa terjadi karena kurangnya motivasi dan lemahnya minat siswa dalam belajar. Dalam kegiatan pembelajaran, motivasi sangat penting, karema berfungsi sebagai motor penggerak yang mendorong siswa untuk berbuat sesuatu dan menentukan arah tujuan yang ingin dicapainya. Dalam hal ini (Suryabrata, 2015) mengatakan bahwa “Motivasi adalah sesuatu yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan”. Apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka ia akan lalai dalam belajar, tidak bersemangat, kurang menanggapi pelajaran yang disampaikan guru, tidak bergairah belajar dan menghindari diri untuk belajar, yang semuanya akan merugikan diri siswa sendiri.

Kejenuhan belajar yang dialami siswa disekolah, peram guru dalam mengahadapi permasalahan tersebut sangat diperlukan, dengan tujuan untuk membantu siswa agar dapat menjalankan aktivitasnya sehari-hari secara benar, dan mampu

mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam lingkungan sekolah (Ridhwan, 2015). Dalam hal ini, guru BK melakukan tindakan dan upaya yang dapat membantu siswa agar dapat berpikir secara logis, mandiri, sehingga siswa yang mengalami kejenuhan belajar tidak lalai dan terpengaruh dengan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri.

Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penangana dari siswa, keluarga,, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya menggunakan teori dan pendekatan tertentu antara lain *psikoanalisis, behavioral, client center, gestalt, cognitive.* Menurut IPT, Edi Sutarjo, dkk (2014) pendekatan kognitif sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, memiliki beberapa teknik salah satunya yaitu teknik Restrukturing Kognitif.

Salah satu variasi teknik Restruktuing Kognitif ini mengharuskan konseli untuk menyadari akan dan membuat catatan harian tentang pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan sebelum, selama, dan setelah mengalami sebuah insiden yang penuh tekanan. Konselor profesional membaca catatan harian konseli dan menganalisisnya, dengan memberikan perhatian khusus pada pikiran-pikiran *self-defeating* dan kasus-kasus yang tampaknya menyebabkan konseli jenuh maupun stres. Setelah detail-detail ini diidentifikasi, konselor membantu konseli mengganti pikiran *self-defeating* dengan pikiran-pikiran coping.

Di era globalisasi saat ini kegiatan belajar semakin monoton, sehingga siswa banyak yang mengalami kejenuhan. Dalam hal ini pelayanan bimbingan dan konseling dalam menghadapi siswa yang mengalami kejenuhan dengan menggunakan teknik Restruktring Kognitif. Restrukturing kognitif adalah teknik inti dari terapi kognitif, format

pengobatan ilmiah yang divalidasi oleh psikologis Dombeck, Well-Moran, dkk. Hal ini melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar untuk berpikir. Teknik ini di rancang untuk membantu mengubah kebiasaan-kebiasaan appraisal yang dari kurang bisa menjadi bisa, sehingga menghasilkan respon emosional yang lebih baik. Hal ini dapat dicapai dengan membantu individu menjadi sadar akan hal yang bisa terjadi pada mereka. Sebagai fakta, tidak ada dasar logis untuk penilaian. Dalam teknik Restrukturing Kognitif terdapat relaksasi didalamnya agar konseli lebih rilex, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka masalah pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

Apakah penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII-H di SMP Negeri 48 Surabaya?

C. Tujuan

Penelitian ini dilakukan untuk mencapai tujuan, yaitu ingin mengetahui signifikasi pengaruh penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII-H di SMP Negeri 48 Surabaya.

D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Yang menjadi variabel penelitian ini adalah pengaruh penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok sebagai variabel bebas dan terhadap kejenuhan belajar siswa sebagai variabel terikat.

2. Definisi Operasional Variabel

a. Strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok adalah memberikan layanan atau memberikan bantuan kepada para siswa dengan menerapkan strategi restrukturing kognitif melalui langkah-langkah, yaitu: a) Rasional (Tujuan dan tinjauan singkat prosedur), b) Identifikasi pikiran konseli, c) Pengenalan dan latihan *coping tought (CT)*, d) Pindah dari pikiran negatif ke *coping tought (CT)*, e) Pengenalan dan latihan penguat positif, f) Tugas rumah dan tindak lanjut.

b. Kejenuhan belajar adalah ketidakmampuan individu memproses informasi dan menurunnya prestasi diri dalam proses belajar yang ditandai dengan a) kelelahan emosi, b) kelelahan fisik, c) kelelahan kognitif, dan d) hilangnya motivasi.

E. Manfaat

1. Manfaat bagi peneliti yaitu dapat memperluas wawasan dan memperoleh pengetahuan mengenai penerapan layanan bimbingan dan konseling
2. Manfaat bagi guru BK yaitu mendapatkan pengetahuan baru mengenai cara menurunkan kejenuhan belajar siswa yang dapat dilakukan, yaitu dengan teknik restrukturing kognitif. Sehingga jika siswa mengalami kejenuhan dalam belajar maka guru BK sudah memiliki alternatif tindakan yang dapat dilakukan.
3. Manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan yaitu diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan dan kemajuan program studi bimbingan dan konseling dalam memanfaatkan berbagai kemajuan dan perkembangan IPTEK.