BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu usaha sadar yang dilakukan oleh manusia untuk menjadi individu yang lebih baik. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemajuan suatu bangsa. Melalui pendidikanlah suatu bangsa dapat mengembangkan berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi yang berguna untuk kehidupan bangsa itu sendiri.

Pendidikan merupakan usaha untuk membantu individu mengembangkan potensinya agar mencapai perkembangan yang optimal. Pendidikan adalah upaya untuk membantu manusia agar mampu melaksanakan berbagai peranan sesuai dengan statusnya berdasarkan nilai-nilai dan norma-norma. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 pasal 1 menjelaskan bahwa:

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, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara.

Pendidikan juga merupakan media untuk meningkatkan kualitas suatu bangsa untuk lebih bermutu. Sebagaimana yang dijelaskan dalam tujuan pelaksanaan pendidikan di Indonesia yang tercantum dalam Undang-undang Sisitem Pendidikan Nasional No.20 tahun 2003 pasal 3, pendidikan merupakan salah satu indikator kemajuan suatu bangsa, dimana dalam pendidikan dimuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas dan benar untuk kehidupan. Undang-undang Sisitem Pendidikan No.20 Tahun 2003 pasal 3 menjelaskan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan bentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya peserta didik didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu,

cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab.

Salah satu kunci dari definisi pendidikan diatas ialah berkembangnya potensi siswa. Peran pendidikan untuk memfasilitasi potensi tersebut menjadi prestasi. Fasilitas tersebut ditujukan agar individu mengenali, menemukan, dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pada proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktifitas utama para siswa. Untuk keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan, bergantung pada bagaimana proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.

Proses pembelajaran yang terus-menerus dilakukan oleh para siswa serta tekanan-tekanan baik itu dari dalam diri maupun dari lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, terkadang membawa siswa pada batas kemampuan berfikirnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar. Untuk kejenuhan belajar dapat dialami oleh siapa saja, tidak menutup kemungkinan bagi siswa yang dianggap pintar ataupun siswa yang kemempuan akademiknya kurang juga bisa mengalami kejenuhan belajar. Biasanya mereka yang mengalami kejenuhan belajar akan enggan memperhatikan guru, enggan untuk mengerjakan tugas, banyak mangkir atau malas-malasan, dan prestasi belajar akan menurun. “Kejenuhan adalah keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerja karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dan dalam jangka waktu yang panjang

Peserta didik yang beranjak remaja akan mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, yang ikut mempengaruhi aktivitas belajar siswa di sekolah. Sehingga muncul sikap lalai, cepat lelah dan mengalami kejenuhan belajar. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam menerima berbagai macam informasi dan pengetahuan baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan ditempat.

Fenomena kejenuhan belajar pada siswa merupakan fenomena yang banyak terjadi di dunia pendidikan. Dalam keseluruhan pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Berarti bahwa bersil atau tidaknya

pencapaian tujuan pendidikan yang banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar dialami oleh siswa sebagai peserta didik.

Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada siswa di SMA. Penelitian dilakukan oleh (Suwarjo & Diana Septi Purnama. 2014) pada siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta menemukan bahwa secara keseluruhan ada 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan (*burnout)* belajar dan 6,02% siswa tidak mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar. 34% siswa mengalami kelelahan emosi, 29% siswa mengalami kelelahan fisik, 17% siswa mengalami kelelahan kognitif, 20% siswa kehilangan motivasi dan di SMAN 6 Yogyakarta sebanyak 60,45% siswanya mengalami kejenuhan belajar.

Penelitian terdahulu tentang kejenuhan belajar terhadap mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang dilakukan oleh Agustin (2009) menemukan 54,41% mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dalam tingkat tinggi, 45,59% berada pada tingkat rendah. Selanjutnya dalam aspek kelelahan emosi 53,26% berada pada tingkat kejenuhan yang tinggi dan 46,74% berada pada tingkat rendah. Kelelahan fisik 55,75% berada dalam tingkat kejenuhan yang tinggi, 44,25% berada pada tingkat yang rendah. Kelelahan kognitif 61,60% berada pada tingkat tinggi dan 38,31% berada pada tingkat rendah, dan kehilangan motivasi 54,98% berada pada tingkat kejenuhan yang tinggi dan 45,02% berada pada tingkat yang rendah. Secara keseluruhan hasil dari penelitian ini mahasisiwa UPI bearada pada persentase yang tinggi mengalami kejenuhan belajar yaitu 54,41%,, sedangkan dilihat dari aspek penyebab kejenuhan belajar, faktor kelelahan kognitiflah yang paling dominan menyebabkan kejenuhan belajar dengan persentase 61,60% .

Kemudian hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sugara (2011) tentang kejenuhan belajar terhadap siswa SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung. Intensitas kejenuhan belajar pada siswa sebanyak 15,32% berada pada kategori tinggi, 72,97% berada pada kategori sedang, dan 11,71% termasuk kedalam kategori rendah. Persentase gejala kejenuhan belajar untuk aspek keletihan emosi sebanyak 48,10% siswa, untuk aspek dipersonalisasi atau sinis sebanyak 19,19%, dan untuk aspek menurunnya keyakinan akademis

sebanyak 32,71% siswa. Siswa kelas XI IPA SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara mayoritas mengalami kejenuhan belajar pada tingkat sedang, dan untuk faktor penyebab kejenuhan belajar yang paling dominan adalah dari aspek kelelahan emosi siswa.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Firmansyah (2012) tentang kejenuhan belajar terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011/2012 menggambarkan bahwa 14,6%siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,19% siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar kategori sedang, dan 12,5% siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar kategori rendah. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang mayoritas berapa pada tingkat sedang siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar berdampak mulai tidak produktifnya siswa karena terbebani dengan tugas belajar yang sangat banyak dan potensi yang dimili siswa menjadi terhambat. Selain itu juga dapat mengakibatkan proses belajar mengajar menjadi tidak efektif, dampak yang paling buruk dari kejenuhan belajar yaitu dapat mengakibatkan psikologis siswa menjadi terganggu sehingga mempengaruhi kualitas diri siswa, prestasi dan masa depannya.

Banyak kejadian-kejadian di sekolah yang seharusnya tidak terjadi tetapi masih banyak terjadi, misalnya ketika seorang siswa yang sedang usil pada temannya atau bahkan tidur disaat proses belajar mengajar dan guru hanya menyalahkan siswa tersebut dengan memberi teguran atau bahkan hukuman, hal tersebut dapat meruntuhkan semangat dalam mental belajar siswa. Banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus 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, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut nampak bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar (Zuni dan Elisabeth christiana. 2014: 2).

Pendidikan yang beorientasi pada pencapaian secara kognitif menjadikan siswa terus belajar di bawah tekanan untuk memperoleh nilai tinggi. Tekanan yang muncul berasal dari berbagai sumber baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar seperti

tuntutan orang tua, dan standar yang ditetapkan oleh sekolah serta kegiatan-kegiatan lain yang menunjang prestasi disekolah. Proses belajar mewajibkan siswa untuk mengembangkan kreativitas berfikir dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran, semua kewajiban itu ditempuh selama enam hari dalam seminggu dan di beberapa daerah menerapkan lima hari selama seminggu.

Tuntutan dan banyaknya aktivitas siswa sedangkan kemampuan yang dimiliki siswa satu dengan yang lainya berbeda kerap kali membuat siswa mengalami stres yang tinggi. Stres yang berkepanjangan pada siswa dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Strategi reaksasi yang di terapkan dalam konseling kelompok merupakan strategi yang dapat menyelesaikan permasalahan kejenuhan dalam belajar siswa, strategi relaksasi merupakan suatu strategi yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh.

Salah satu indikator pencapaian keberhasilan siswa dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh, karena prestasi belajar siswa merupakan manifestasi dari perubahan sebagai hasil proses belajar. Namun demikian, tidak semua siswa dapat mencapai prestasi sesuai dengan potensi yang dimilikinya, banyak diantara siswa tidak menampilkan hasil yang optimal. Proses belajar yang dilakukan siswa disekolah pada kenyataannya dipengaruhi oleh berbagai kendala, sehingga hasil belajar yang dicapai akan sangat tergantung pada interaksi dari berbagai kendala yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya sehingga upaya pencapaian prestasi belajar atau keberhasilan akademik siswa menjadi terganggu.

Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa. Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014:12), mengartikan kejenuhan (*burnout)* sebagai suatu keadaan keletihan (*exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Ciri-ciri individu yang mengalami

kejenuhan yakni, perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Gejala ini sering identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal.

Adapun faktor-faktor yang umumnya menjadi penyebab dari kejenuhan yaitu cara atau metode didalam mengajar tidak bervariasi, belajar hanya ditempat tertentu dan secara khususnya yaitu kejenuhan belajar muncul disebabkan karena adanya kegagalan yang ditemukan oelh individu dalam mencari makna akan kegiatan yang ditekuni. Kejenuhan belajar terjadi karena mekanisme stimulus respon yakni dimana siswa yang mengalami kejenuhan belajar mengalami kejenuhan belajar, mengalami kelelahan baik fisik, emosional, maupun mental yang diakibatkan dari stimulus lingkungan yaitu tuntutan akademis.

Pada penyelenggaraan pendidikan terdapat bagian yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan, yaitu bimbingan dan konseling. Kejenuhan belajar menyangkut aspek keletihan emosi, dipersonalisasi atau sinis, dan menurunnya keyakinan akademis dengan hilangnya motivasi belajar merupakan salah satu bidang kajian bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki peran yang signifikan dalam memfasilitasi siswa untuk mencapai keberhasilan siswa disekolah, dalam hal ini memiliki kemampuan untuk mengatasi kejenuhan belajar. Untuk memfasilitasi siswa dalam mencapai keberhasilan belajar yang optimal diperlukan langkah penelitian yang dapat mengungkap profil kejenuhan belajar siswa secara umum maupun berdasarkan data biografis siswa, sehingga dapat terumuskan sebuah program bimbingan dan belajar yang secara hipotetik efektif mengatasi permasalahan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

Konselor sekolah dalam membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Salah satu masalah yang dialami siswa di sekolah ialah kejenuhan belajar. Konselor dapat menggunakan strategi relaksasi dalam konseling kelompokuntuk membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar yang dialaminya. Konselor dapat mengajak siswa untuk relaksasi agar pikiran dan badannya menjadi lebih rileks, nyaman, tenang dan segar, sehingga lebih semangat lagi dalam belajar.

B. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah masalah yang dibahas pada penelitian ini terbatas pada siswa yang memiliki kejenuhan belajar serta penggunaan strategi relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII H SMP Negeri 1 Gedangan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan masalah "adakah pengaruh antara strategi relaksasi dalam konseling kelompok dengan kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan?".

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh strategi relaksasi dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan.

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, yang menjadi variabel bebas adalah strategi relaksasi dalam konseling kelompok dan variabel terikat adalah kejenuhan belajar siswa. Kedua variabel tersebut didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Variabel bebas, penggunaan strategi relaksasi dalam konseling kelompok merupakan strategi yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh.
2. Variabel terikat, kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi fisik, emosional dan mental siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam

belajar serta tidak mendatangkan hasil. Pada kejenuhan belajar terdapat indikator yang meliputi:

1) Kelelahan emosional
2) Kelelahan fisik
3) Kelelahan kognitif
4) Kehilangan motifasi

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu: manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan strategi relaksasi dan kejenuhan belajar siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang berminat untuk meneliti permasalahan yang terkait dengan penelitian ini. Manfaat praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh siswa, guru pembimbing maupun peneliti itu sendiri.

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, guru bimbingan daan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan.

1. Manfaat bagi peneliti
   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman praktis bagi peneliti dalam melakuka penelitian, sehingga peneliti di masa yang akan datang dapat mengembangkan ilmunya dalam bidang penelitian bimbingan dan konseling untuk bisa melakukan penelitian yang lebih luas variabelnya serta sebagai wujud dari upaya peningkatan kompetensi dalam bidang bimbingan dan konseling
2. Manfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling
   Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan data hasil empiris bagi guru Bimbingan dan Konseling yang dapat dipakai sebagai refrensi dalam mengembangkan program pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok yang diberikan kepada para peserta didik sebagai konseli.
3. Manfaat bagi pengembang ilmu pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan temuan empiris untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam pengembangan strategi pengubahan perilaku siswa sebagai peserta didik, sehingga menunjang kegiatan belajar mereka.