

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi covid 19 yang terjadi saat ini memberikan dampak terhadap dunia pendidikan khususnya proses pembelajaran di semua sekolah yang di lakukan secara daring, di mana sebelumnya siswa dapat melakukan proses pembelajaran secara langsung dan dapat berinteraksi dengan teman-teman, guru, serta semua yang ada di lingkungan sekolah, akibat pandemi covid 19 pembelajaran yang dilakukan secara daring memberikan dampak terhadap kejenuhan belajar pada siswa, metode pembelajaran (*Daring*) jarak jauh membuat siswa memerlukan waktu untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi proses pembelajaran baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar siswa hal ini bisa memicu munculnya kejenuhan belajar siswa. Jika seorang siswa sudah mengalami kejenuhan saat belajar maka para siswa akan sulit untuk berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Aktivitas belajar yang dilakukan di masa pandemi covid 19 memang tidak bisa dikatakan normal karena guru tidak bisa menjalankan tugasnya dengan semestinya. Para siswa merasa pembelajaran yang dilakukan secara daring dirasakan sangat menjenuhkan, karena siswa yang sudah terbiasa berinteraksi di sekolah mulai merasa kesepian ketika belajar dari rumah dan sulitnya berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, sulitnya memahami materi yang diberikan guru melalui link video youtube atau ppt yang dibagikan lewat google classroom, beberapa siswa mengatakan tidak dapat memahami materi/tugas yang diberikan oleh guru.

Menurut hasil penelitian (Prawira dan Conilie, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara monoton dan banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan yang kurang mendalam. Akibat yang ditimbulkan membuat timbulnya rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi selama pembelajaran daring. Selain itu pengaruh lingkungan belajar dirumah yang kurang

mendukung seperti ramai, berisik dan tidak nyaman juga dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Hal tersebut diketahui berdasarkan jawaban mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan kejenuhan akibat faktor eksternal maupun faktor internal.

Menurut hasil penelitian (Rinawati dan Darisman, 2020) menunjukkan bahwa Kejenuhan merupakan sindrom psikologis yang memiliki ciri utama berupa kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan prestasi. Kondisi kelelahan ini dapat muncul ketika mereka memiliki sedikit waktu luang untuk hidup mereka. Belajar di rumah muncul setelah pemerintah secara resmi mengumumkan seluruh tingkat satuan pendidikan dihimbau untuk bekerja maupun belajar dari rumah demi memutus persebaran covid-19. Pembelajaran produk kreatif dan prakarya di SMKN 1 Dringu yang biasanya dilakukan secara langsung kini diharuskan untuk dilakukan dalam jaringan (daring). Hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan diperoleh dengan data 45% siswa mengalami tingkat kejenuhan kategori rendah dan 55% siswa mengalami gejala kejenuhan dengan kategori sedang, ini menjadi sinyal penting bagi guru untuk segera mencari solusi tingkat kejenuhan yang perlahan dirasakan oleh siswa tersebut, gejala kejenuhan yang dirasakan siswa saat dihadapkan pada aktivitas pembelajaran daring.

Bagi para siswa pembelajaran secara daring dirasakan sangat menjenuhkan karena tidak dapat menangkap pembelajaran secara maksimal seperti saat berada di sekolah, siswa hanya diberikan tugas melalui aplikasi pembelajaran, siswa merasa beban tugas yang diberikan semakin banyak di dalam pembelajaran daring seperti sekarang ini, dalam satu hari beberapa guru memberikan tugas yang cukup banyak pada siswa, penjelasan materi yang diberikan guru melalui video youtube membuat siswa tidak dapat memahami apa yang sudah dijelaskan oleh guru lewat video youtube, siswa tidak dapat bertanya kepada guru secara langsung jika ada materi yang tidak dipahami, dengan pembelajaran daring ini membuat siswa merasa kesepian dan jenuh dalam belajar yang mengakibatkan siswa tidak dapat mengontrol emosi dengan baik serta menurunkan konsentrasi dan daya serap dalam belajar pada siswa.

Menurut Pines & Aronson, (2001) kejenuhan merupakan keadaan emosional pada diri individu disaat merasa kelelahan serta

jenuh secara fisik maupun mental dampak dari banyaknya tekanan pada pekerjaan yang semakin meningkat.

Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014). Mengartikan kejenuhan (*burnout*) sebagai suatu keadaan keletihan (*exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Thursan Hakim (2004) bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan dalam belajar merupakan keadaan emosi yang ada pada diri individu saat sudah merasa lelah serta merasa jenuh secara fisik maupun mental dari banyaknya beban tugas yang didapatkan menjadi penyebab seseorang mengalami rasa bosan yang menimbulkan rasa malas melakukan kegiatan belajar.

Hal ini membuat metode pembelajaran daring terasa sangat menjenuhkan bagi para siswa yang hanya belajar dirumah saja setiap harinya, keadaan ini membuat siswa mengalami emosi yang berubah-ubah karena banyaknya tuntutan tugas yang didapatkan dari sekolah, kejenuhan dalam belajar yang banyak dirasakan oleh siswa akibat pembelajaran daring ini jika tidak mendapat penanganan yang baik akan membuat siswa kehilangan motivasi belajar, menurunnya prestasi belajar, dan sulit mengendalikan emosi. Ada beberapa cara untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar selama daring pada siswa salah satunya, yaitu dengan menggunakan terapi teknik Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT).

Layanan konseling kelompok diberikan kepada siswa dengan menggunakan teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) yang dapat membantu siswa dalam mengola emosi, serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami oleh siswa.

SEFT (spiritual emotional freedom technique) merupakan teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.

Menurut zainudin (2006) terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah

permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. Kejenuhan merupakan kondisi emosi dan SEFT berhubungan dengan pengelolaan emosi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan spiritual yang dapat mengatasi masalah emosional dan fisik, maka kedua hal tersebut dapat digabungkan. Melihat dari latar belakang di atas maka peneliti melakukan penelitian konseling kelompok dengan menggunakan terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique), untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa selama proses pembelajaran yang dilakukan secara daring akibat covid-19.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini terbatas pada pengaruh penerapan teknik Seft dalam konseling kelompok untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Sunan Giri Menganti.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut, apakah penerapan teknik Seft dalam konseling kelompok secara signifikan berpengaruh untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa?.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka didapatkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling kelompok teknik SEFT untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.

E. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi variabel penelitian adalah pengaruh penerapan teknik Seft dalam konseling kelompok terhadap penurunan kejenuhan belajar pada siswa, penelitian ini juga terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) adalah teknik SEFT dalam konseling kelompok dan yang menjadi variabel terikat (Y) adalah kejenuhan belajar.

2. Definisi Operasional Variabel

a. Kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi dimana siswa mengalami perasaan bosan, yang membuat timbulnya kejenuhan belajar seperti: a) kelelahan emosi, b) kelelahan fisik, c) kelelahan kognitif, d) kehilangan motivasi.

b. Teknik SEFT merupakan salah satu terapi manajemen emosi, dengan menggunakan tiga tahapan yang terdiri dari; a) the set-up, b) the tune-in, c) the tapping. Saat melakukan the set-up pertama kali yang dilakukan adalah dengan mengucapkan saya tidak merasakan kejenuhan dalam belajar selama masa pandemi, setelah melakukan set-up kita akan melakukan the tune-in dengan cara merasakan perasaan emosi yang ada pada pikiran kita, setelah itu kita akan melepaskan semua emosi dan pikiran negatif yang ada pada diri kita, tahap selanjutnya adalah the tapping dengan mengetuk ringan dua jari pada titik-titik tertentu pada tubuh kita.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dalam penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi peneliti, guru BK, dan manfaat bagi program studi BK sebagai berikut.

1. Manfaat Bagi Penelitian

Penelitian ini di harapkan bisa memberikan masukan dan memberikan kontribusi terhadap pendidikan dalam meningkatkan kualitas peserta didik khususnya dalam melakukan penelitian-penelitian yang akan datang serta, dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi pembaca yang akan melakukan pengembangan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik terapi SEFT.

2. Manfaat Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan acuan untuk menambah wawasan dalam menyelesaikan, dan menyikapi permasalahan yang dihadapi guru bk dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik SEFT untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.sekolah atau saat melakukan pembelajaran.

3. Manfaat Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling

Diperolehnya informasi hasil penelitian yang bisa digunakan sebagai bahan masukan untuk program studi BK dalam mengembangkan pemberian layanan BK.