

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia dan tidak dapat lepas dari kehidupan manusia di dalam keluarga, masyarakat bangsa dan negara. Pentingnya Pendidikan ini dapat diketahui dalam Pembukaan UUD 1945 alinea ke-4 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dengan menerapkan Pendidikan (*Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 Negara Republik Indonesia Alinea Keempat*). Pendidikan merupakan proses pengetahuan secara sistematis sesuai standar yang telah ditetapkan oleh para ahli ke dalam Pendidikan formal dan informal (Moses, 2012). Wujud dari proses Pendidikan ini ialah pembelajaran, dimana pembelajaran dapat diartikan sebagai interaksi antara guru dengan peserta didik yang didasari oleh tujuan baik yang berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan (Sunhaji, 2014). Untuk menerapkan Pendidikan yang baik yaitu dengan cara belajar, belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dari yang belum baik menjadi lebih baik, dimana perubahan tingkah laku tersebut membutuhkan suatu latihan dan pengalaman (Kadir et al., 2018)

Namun saat ini pembelajaran di Indonesia mengalami perubahan karena di Indonesia sedang diserang oleh virus covid-19, penyebaran virus corona sudah beredar sejak minggu ke-3 bulan Januari (Wahyono, 2020). Sehingga anjuran dari Menteri Pendidikan Republik Indonesia agar masyarakat Indonesia menjaga jarak, tidak berkerumun dan tetap berada dirumah, dan juga bagi pelajar sistem pembelajarannya secara daring ini merupakan upaya untuk memutuskan rantai penyebaran virus covid-19 atau virus corona (Pengelola web Kemdikbud, 2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas,

konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Moore et al., 2011). Dalam pembelajaran daring membutuhkan adanya fasilitas sebagai penunjang, seperti *smartphone*, laptop, ataupun tablet yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimanapun dan kapanpun (Gikas & Grant, 2013).

Pembelajaran dengan menggunakan metode daring seperti ini memunculkan berbagai masalah sehingga pembelajaran kurang efektif (Aji, 2020). Masalah dalam pembelajaran daring seperti kejenuhan, kelelahan dan stress dalam belajar pada siswa, stress merupakan prediktor signifikan dari tekanan psikologis pada siswa dan dapat bermanifestasi sebagai kecemasan dan gejala depresi (Amutio & Smith, 2007). Akibat dari pembelajaran daring siswa menjadi kelelahan dan jenuh dikarenakan ketidakpedulian dan ketidakmampuan orang tua dalam proses pengajaran anak di rumah membuat proses pembelajaran kurang bersemangat belajar bahkan merasa jenuh dalam proses belajar (Kurnia, 2021). *Burnout* ini merupakan suatu kondisi psikologis dimana siswa akan mengalami motivasi yang rendah dan rasa kegagalan yang meningkat karena ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan akademik atau tuntutan sekolah (Salmela-Aro et al., 2009). Jika disangkutkutan dengan masa pandemi, tentu saja siswa banyak yang mengalami kelelahan dalam belajar. Contohnya seperti, mereka sudah bosan dan lelah dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan tuntutan tugas juga lebih banyak.

Masalah belajar yang terjadi pada saat ini sudah tidak asing lagi jika dibicarakan karena setiap peserta didik memiliki permasalahan yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil observasi dengan menggunakan media *google form* yang dilakukan pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik maka muncul masalah yaitu peserta didik mengalami kejenuhan belajar. Dimana peserta didik ini sudah bosan dan merasa jenuh karena pembelajaran dilakukan 1 minggu secara luring dan 1 minggu secara daring. Kejenuhan belajar ini menyebabkan peserta didik ini menjadi tidak fokus dalam pembelajaran dan menunda dalam mengerjakan tugas. Kejenuhan belajar atau *burnout* ini tentunya juga tidak terjadi hanya di SMA Negeri 1

Kedamean Gresik saja tetapi di sekolah lain juga mengalami permasalahan yang sama.

Faktor yang mempengaruhi munculnya kejenuhan belajar pada peserta didik ini ada dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri, seperti rasa malas (Slameto, 2010). Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa, seperti dari lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah. Faktor lingkungan ini seperti ajakan dari teman sebaya untuk bermain dan menunda pekerjaan sekolah (PR), ajakan seperti ini yang membuat peserta didik ini terpengaruhi ke hal-hal yang negatif.

Istilah *burnout* digunakan secara ilmiah untuk pertama kalinya oleh psikiater bernama (Freudenberger, 1974). Secara umum, kejenuhan belajar atau *burnout* dianggap sebagai sindrom tiga komponen yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi individu, yang diukur oleh Maslach *Burnout* (Maslach & Leiter, 1997). Sedangkan menurut Neumann et al. (1990) mengusulkan istilah kelelahan akademis untuk pertama kalinya. *Academic burnout* ditandai dengan memiliki rasa kelelahan disebabkan karena tuntutan dan persyaratan akademik, tumbuh rasa pesimis dan kurangnya minat pada tugas akademik dan memiliki perkembangan pribadi yang kurang baik dalam bidang akademik dan pendidikan (ketidakefisienan akademik).

Penanganan masalah kejenuhan belajar dapat ditangani dengan strategi *self-management* yang merupakan proses dimana konseli mengarahkan dirinya sendiri dalam perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau kombinasi strategi (Cormier & Cormier, 1985). Strategi *self-management* ini berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Mahoney & Thoresen 1972). Tujuan dari strategi *self-management* adalah agar individu dapat menempatkan dirinya dalam situasi yang menghambat tingkah lakunya sehingga ingin mereka hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan. Bentuk pelaksanaan

strategi ini meliputi: *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-control* (pengendalian diri), *self-contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), serta *self-reward* (penghargaan diri sendiri).

Dari bentuk pelaksanaan strategi *self-management* yang telah dipaparkan diatas yang dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa yaitu melalui *self-control* (pengendalian diri). Jadi, konseli disini diberikan stimulus agar dapat mengendalikan dirinya sendiri, seperti konseli diarahkan untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari terutama waktu belajarnya. Sehingga waktu belajar konseli sudah tersusun dan konseli dapat melaksanakan kegiatannya sesuai dengan jadwal tersebut. Dan juga tahapan dalam teknik *self-management* ini berpengaruh karena efek dari perlakuan terhadap kejenuhan belajar menghasilkan siswa-siswi yang dapat memajemen dirinya (Hafizah & Rahmi, 2020). Jadi, tahapan dari *self-management* ini sangat berpengaruh untuk membantu siswa dalam menurunkan kejenuhan belajar dan difasilitasi konselor dengan layanan konseling individu.

Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, strategi perubahan perilaku *self-management* merupakan salah satu penerapan dari teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan dari teori behavioristik dan teori kognitif sosial. Hal ini merupakan hal baru dalam membantu konseli menyelesaikan masalah karena didalam teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain. Dalam teknik ini konseli diharapkan untuk mandiri dalam menyelesaikan masalahnya tetapi tetap dibimbing dan diberi arahan oleh konselor.

Wujud implementasi strategi *self-management* dalam menurunkan kejenuhan belajar, maka peneliti menggunakan konseling individu sebagai pemberian layanan bagi peserta didik. Konseling individual adalah pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan juga konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya (Willis, 2013). Sedangkan ada para ahli yang menjelaskan bahwa

konseling individu adalah hubungan satu-ke-satu yang melibatkan seorang konselor terlatih berfokus pada beberapa aspek yang meliputi penyesuaian konseli, perkembangan, maupun pengambilan keputusan dari konseli (Gibson & Mitchell, 1995). Proses ini dilakukan melalui hubungan komunikasi antara konselor dan konseli sehingga konseli dapat mengembangkan pemahaman, mengeksplorasi kemungkinan, dan memulai perubahan.

Berdasarkan hal tersebut, konselor hanya memberikan arahan saja sedangkan konseli disini diharapkan untuk mandiri dalam memecahkan permasalahannya. Dalam konseling individu juga dapat membangun dan mempererat hubungan antara konselor dan konseli karena konseli bebas mengutarakan perasaannya tanpa adanya kekhawatiran akan tersebarnya masalah yang dialami konseli. Selain itu konseli juga dapat bertukar pikiran dan konselor memberikan arahan dan membimbing konseli.

Layanan konseling individu ini dapat mengentaskan permasalahan kejenuhan belajar pada peserta didik dengan menggunakan strategi *self-management*. Karena penelitian ini mempelajari tingkah laku peserta didik dan dapat diubah dengan memberikan treatment sehingga dapat menurunkan kejenuhan dalam belajar. Pemberian motivasi dan treatment ini akan menurunkan kejenuhan pada peserta didik dan membangun suasana belajar yang menyenangkan. Sehingga hasil yang diharapkan yaitu peserta didik dapat menurunkan kejenuhan dalam belajar.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian, maka perlu untuk ditetapkan batasan terhadap variabel dan subvariabel yang diteliti. Penelitian ini variabel yang digunakan untuk diteliti hanya layanan konseling individu dengan strategi *self-management* dan menurunkan kejenuhan belajar pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah strategi *self-management* dalam konseling individu efektif menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPS 1 di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *self-management* dalam konseling individu efektif menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPS 1 di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik.

E. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat. Definisi operasional variabel penelitian merupakan penjelasan dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian. Berikut definisi operasional:

- a. Strategi *Self-Management* dalam Konseling individu (Variabel Bebas)

Self-management dalam konseling individu adalah suatu proses mengelola tingkah laku konseli dengan melibatkan hubungan 2 saja (konselor dan konseli). Konselor memberikan bantuan agar konseli dapat mengenali dirinya sendiri, mengembangkan pribadinya sekaligus dapat mengatasi permasalahannya.

- b. Menurunkan kejenuhan belajar (Variabel Terikat)

Kejenuhan belajar suatu kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tuntutan tugas di sekolah. Untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar seseorang dapat diukur menggunakan kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi dengan melalui skala kejenuhan belajar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi khususnya mengenai efektivitas strategi *self-management* dalam konseling individu untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan literatur dalam pelaksanaan penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Manfaat bagi guru BK terkait permasalahan ini guru dapat membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar.

b. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian diharapkan bisa membantu menurunkan kejenuhan belajar pada siswa.

c. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan serta pengalaman dalam penelitian, khususnya permasalahan-permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.

d. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat sebagai sumber informasi bagi mahasiswa khususnya informasi mengenai permasalahan-permasalahan yang sering terjadi selama proses penyelesaian skripsi dan juga dampak yang disebabkan.

e. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi dosen dalam memberikan arahan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi terkait dengan efektivitas strategi *self-management* dalam konseling individu untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa dan sebagai bahan acuan dan sumber

informasi tentang permasalahan-permasalahan mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.