

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Coronavirus Disease (Covid-19) merupakan virus yang menyerang saluran pernapasan melalui *droplet*, yang artinya menular melalui percikan air yang keluar dari dalam tubuh penderita seperti air liur atau bersin. Di Indonesia, Covid-19 dilaporkan untuk pertama kalinya pada tanggal 2 Maret 2020, langkah tegas segera dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran virus ini dengan memberlakukan PSBB dan melakukan penutupan akses keluar masuk suatu wilayah atau *lockdown* yang dimulai pada tanggal 15 Maret 2020 dan berlaku selama dua minggu.

Dengan adanya pandemi covid-19 ini muncul kebijakan-kebijakan baru pada semua aspek tak terkecuali pendidikan. Dikeluarkannya Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau *online* sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan berbagai macam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah, namun implementasi tersebut dirasa kurang maksimal dan menunjukkan bahwa masih adanya ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru dari yang semula pembelajaran

tatap muka (luring) menjadi daring yang menggunakan sistem pembelajaran digital atau *virtual* (Charismiadi, 2020).

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan di masa pandemi covid-19 sangat berbeda dengan kegiatan pembelajaran yang sebelumnya, dimana proses pembelajaran ini dilakukan secara daring dari rumah masing-masing siswa tanpa menghadirkan sosok pengajar secara langsung. Kegiatan belajar di rumah ini menyebabkan siswa maupun pengajar kehilangan kesempatan untuk berinteraksi satu sama lain. Memang sudah banyak instansi pendidikan yang menerapkan metode pembelajaran daring dalam penyampaian materi ataupun pemberian tugas kepada mahasiswa. Pemberian tugas biasa dilakukan melalui berbagai forum diskusi (*whatsapp group*, sistem akademik kampus, dan aplikasi pendukung lainnya). Dalam kondisi darurat yang dikarenakan adanya pandemi covid-19 seperti saat ini, bentuk penugasan tersebut dipandang efektif. Namun konsekuensinya ialah pengenalan konsep terkait mata kuliah tertentu atau penyampaian materi sebagaimana yang sudah biasa dilakukan secara tatap muka tidak bisa berjalan dengan optimal.

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi salah satu penyebab kejenuhan dan stress yang dialami mahasiswa. Proses belajar yang terus menerus dilakukan dan adanya berbagai tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa mahasiswa pada batas

kemampuan jasmaniahnya yang pada akhirnya mahasiswa tersebut mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Soegipranata pada tahun 2020 memaparkan bahwa bagi mahasiswa, rasa bosan selama perkuliahan daring bisa dirasakan karena terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar. Rasa kesepian berpengaruh terhadap kejenuhan belajar. Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami (Vitasari, 2016). Asumsi lain penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada mahasiswa yaitu pada saat perkuliahan daring, seringkali dikeluhkan oleh mahasiswa dengan banyaknya tugas, minimnya proses interaksi ketika perkuliahan berlangsung. Mahasiswa pun mulai merasakan ketidakefektifan pembelajaran secara daring ini, hal inilah yang menjadi salah satu faktor mengapa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar terutama pada saat pembelajaran daring (Lianawati, 2022).

Secara harfiah, kejenuhan berasal dari kata jenuh, arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Selain itu, jenuh juga bukan berarti jemu atau bosan. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat ia mengalami tekanan dengan adanya tuntutan belajar sehingga memunculkan rasa bosan, lelah, timbulnya rasa lesu dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar.

Adapun efek negatif dari kejenuhan belajar yakni kebiasaan belajar yang buruk, rendahnya motivasi belajar, persepsi yang tidaklah rasional, obsesif & kompulsif, harga diri yang rendah serta kinerja akademik yang terganggu. Pembelajaran yang membosankan juga mengarah pada kondisi seperti timbulnya depresi dan kecemasan yang tinggi. Kejenuhan belajar menyebabkan kinerja akademik terganggu, yang jelas berdampak negatif pada prestasi siswa. Beberapa ahli mengemukakan faktor yang mengenai kejenuhan belajar (Neils, 2006).

Fenomena kejenuhan belajar pada mahasiswa merupakan fenomena yang banyak terjadi, jika hal ini dibiarkan maka dapat mengakibatkan tujuan utama dari pembelajaran tersebut tidak bisa tercapai sesuai dengan apa yang ditetapkan dan peluang mahasiswa untuk berhasil dalam mencapai prestasi belajar pun menjadi menurun. Dibalik fenomena kejenuhan belajar yang terjadi pada mahasiswa, terdapat faktor-faktor penyebab terjadinya masalah tersebut. Faktor yang menyebabkan terjadinya kejenuhan pada mahasiswa meliputi situasi yang monoton, tugas yang terlalu banyak, hambatan yang terjadi secara tiba-tiba (listrik padam, kuota habis, dan lain-lain), kebisingan, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan motivasi, aturan yang saling bertentangan dan *deadline* tugas perkuliahan (Davidson, 2001).

Setiap individu mengalami tingkat kejenuhan yang berbeda-beda, terdapat beberapa kategori kejenuhan diantaranya kejenuhan dengan kategori rendah, sedang dan tinggi. Tingkat kejenuhan dengan kategori sedang sampai dengan tinggi dapat mempengaruhi dan menghambat aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah proses pembelajaran. Tingginya tingkat kejenuhan yang dialami mahasiswa akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi akademiknya (Goff, 2011). Kejenuhan belajar dapat menyebabkan seseorang cepat marah, mudah terluka dan mudah frustrasi (Hidayat, 2016). Ahli lain, Arirahmanto (2016) juga berpendapat bahwa pemberian tugas yang terlalu banyak dan suasana belajar yang monoton cenderung mendorong timbulnya sikap sinis dan apatis terhadap pelajaran yang diberikan, kurang percaya diri dan rendahnya pemahaman materi yang diterima.

Kejenuhan yang dialami mahasiswa dalam proses belajar secara daring juga dapat mempengaruhi pola pikirnya sehingga mereka selalu beranggapan bahwa pembelajaran daring memiliki siklus yang tetap seperti itu dan tidak ada kemajuan sama sekali. Pola pikir yang kurang baik itu menjadikan mahasiswa merasa bosan bahkan enggan untuk melakukan aktivitas tersebut. Jika dalam proses pembelajaran seseorang mengalami peristiwa ini, maka seseorang tersebut tidak akan bisa mencerna materi yang disampaikan dengan baik. Siswa yang merasa dalam keadaan jenuh maka tidak berjalan dengan

baik sehingga sulit untuk menerima dan memproses informasi dengan baik (Muhibbin Syah, 2003).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti melalui penyebaran *survey google form* kepada mahasiswa BK pada tanggal 22 April 2021 dari 150 responden, diketahui prosentase kejenuhan yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran daring sebesar 81,3% yang berarti tingkat kejenuhan belajar daring yang dialami mahasiswa masih cukup tinggi. Masalah-masalah seperti ini yang dialami oleh mahasiswa jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius dikemudian hari. Dikhawatirkan masalah-masalah tersebut nantinya dapat menyebabkan manifestasi psikomotorik berupa keadaan gairah, semangat, produktivitas kerja yang cenderung menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat. Manifestasi psikomotorik tersebut bisa membawa pengaruh pada prestasi belajar bagi seseorang yang sedang aktif dalam proses belajar mengajar (Setyonegoro, 1991).

Efek yang timbul dari kejenuhan belajar seperti manifestasi psikomotorik di atas selaras dengan penelitian yang dilakukan Maia, dkk (2020) yang menyatakan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, kejenuhan, depresi, stres dengan tingkatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan para siswa pada masa-

masa normal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif bagi mahasiswa.

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, peneliti melihat adanya urgensi masalah yang harus diangkat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok yang merupakan proses pemberian bantuan pada konseli dalam wadah kelompok (4-8 orang) untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan tujuan untuk mendorong munculnya motivasi dalam diri konseli untuk mengubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya (Namora, 2011). Selain itu, konseling kelompok dalam mengatasi masalah ini mempunyai tujuan agar anggota kelompok mampu menetapkan target capaian yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif dan masing-masing anggota kelompok dapat memahami dirinya dengan baik dan menemukan aspek positif pada dirinya sendiri.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Teknik ini dipilih dalam pengentasan masalah kejenuhan belajar daring karena teknik ini lebih menitikberatkan pada memodifikasi pikiran yang irasional dan mengarahkan pada pikiran rasional serta membantu konseli dalam mencari pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional serta dapat mengubah perilaku maladaptif dan pola pikir negatif mahasiswa

terkait pandangan mereka tentang pembelajaran daring yang dianggap monoton dan cukup membosankan. Teknik restrukturisasi kognitif ini memiliki tujuan untuk mengarahkan mahasiswa selaku konseli untuk menyelesaikan masalah kejenuhan belajar yang sedang dihadapinya dengan memperbaiki pola pemikiran dan tindakannya ke arah yang lebih positif. Teknik ini dirancang guna membantu konseli mencapai respon emosional yang lebih baik. Seperti yang dipaparkan oleh Erford (2015) dimana teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang memungkinkan bagi konselor dan konseli untuk bekerjasama dalam mengenali pikiran irasional dari konseli. Tahap dalam pengimplementasian teknik ini yaitu konselor terlebih dahulu mengumpulkan data yang berkaitan dengan konseli, konselor membantu konseli untuk menyadari proses berpikirnya, kemudian konselor membantu konseli untuk mengubah keyakinan dan asumsi internalnya hingga tahap akhir konselor mengkolaborasikan *thought stopping* dengan simulasi dan relaksasi sampai pola pikir yang logis terbentuk. Penggunaan teknik ini didasarkan pada asumsi: (1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri). (2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Daring pada Mahasiswa” untuk mengetahui seberapa efektif teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi permasalahan kejenuhan belajar daring yang sedang dialami oleh mahasiswa pada saat ini.

B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu adanya pembatasan masalah. Batasan masalah dari penelitian ini adalah perbedaan tingkat kejenuhan belajar daring yang dialami oleh mahasiswa sebelum mendapatkan intervensi dan setelah mendapatkan intervensi. Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah penelitian ini berfokus pada tingginya tingkat kejenuhan mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya pada proses pembelajaran daring dan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar daring yang dialami mahasiswa BK UNIPA Surabaya Tahun Akademik 2021/2022 yang mengalami kejenuhan belajar paling tinggi ditandai dengan dialaminya kelelahan fisik, emosi, kognitif dan kehilangan motivasi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar daring pada mahasiswa BK UNIPA Surabaya?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektivan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi kejenuhan belajar daring pada mahasiswa BK UNIPA Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan terikat, yang dimana variabel bebas dari penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif dan variabel terikatnya ialah kejenuhan belajar. Berikut penjelasan dari variabel-variabel yang dituangkan dalam definisi operasional variabel

1. Restrukturisasi Kognitif

Restruktirisasi kognitif merupakan sebuah teknik yang mampu membantu untuk menyadarkan pikiran negatif yang ada dalam diri individu, membantu untuk menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan

interpretasi negatif menjadi pikiran positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran.

2. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi lelah fisik, kognitif, emosional dan hilangnya motivasi seseorang dikarenakan banyaknya tugas dan tuntutan secara terus-menerus dan semakin hari semakin meningkat yang menyebabkan seseorang tersebut merasa bosan dan enggan untuk mengerjakan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi konselor, hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan referensi dalam melaksanakan program layanan BK khususnya dalam konteks pelayanan konseling kelompok.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini dapat menambah referensi wawasan perkuliahan ditempuh oleh mahasiswa untuk meningkatkan penguasaan kompetensi konsep dan praksis bimbingan konseling dan pendidikan, sehingga mutu lulusan program studi bimbingan dan konseling di Indonesia lebih berkualitas dan mampu bersaing dikancah global.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini memberikan pengalaman praksis dalam bidang penelitian bimbingan dan konseling,

yang kelak dapat ditingkatkan melalui berbagai kegiatan-kegiatan pengembangan profesionalitas.