

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses belajar mengejar atau pembelajaran merupakan suatu kegiatan melaksanakan kurikulum dalam lembaga pendidikan supaya siswa dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan pendidikan pada dasarnya mengantarkan para siswa menuju perubahan tingkah laku baik secara intelektual, moral, maupun sosial budaya.

Dengan adanya pendidikan diharapkan siswa mampu hidup mandiri sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial. Proses pembelajaran itu sendiri menekankan pada terjadinya interaksi antara pendidik, guru, metode, kurikulum, sarana, dan aspek lingkungan yang terkait untuk mencapai kompetensi pembelajaran. Kompetensi akan tercapai dengan maksimal ketika semua komponen terpenuhi sesuai dengan fungsinya masing-masing.

Dalam keseluruhan proses pembelajaran yang ada di sekolah, kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan pokok. Ini berarti bahwa ada tidaknya pencapaian tujuan banyak tergantung pada bagaimana kegiatan pembelajaran yang dialami sendiri oleh siswa sebagai peserta didik yang belajar dan guru yang membelajarkan siswa.

Pada awal tahun 2020 tepatnya bulan Maret, WHO menetapkan virus covid19 sebagai pandemic diseluruh dunia, semua tatanan dunia berubah drastis bahkan dalam dunia pendidikan juga berubah dalam proses belajar mengajar. Dimana awalnya proses belajar mengajar dilakukan secara temu langsung atau

tatap muka seperti bisanya. Sekarang berubah menjadi SFH (*Study From Home*) atau yang bisa disebut dengan pembelajaran daring. Pembelajaran daring ialah pembelajaran yang dilakukan dengan jarak jauh dengan bantuan internet. Pembelajaran daring dimulai pada bulan Maret sampai saat inipun pembelajaran masih dilakukan secara daring.

Sesuai dengan Undang-Undang Karantina Kesehatan Pasal 59 Ayat 3 tahun 2020 menjelaskan bahwa “pembatasan sosial bersekala besar ini paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan atau pembatasan kegiatan ditempat atau fasilitas umum.” Merujuk Undang-Undang Karantina kesehatan Pasal 59 Ayat 3 tahun 2020, dalam pembelajaran daring dibutuhkan sarana dan prasarana, berupa laptop, computer, *smartphone*, dan bantuan jaringan internet. Ada beberapa aplikasi yang dapat membantu kegiatan belajar mengajar, misalnya *whatsapp*, *zoom*, *web blog*, *edmodo*, *googel meet* dan lain-lain.

Pembelajaran online merupakan sistem pembelajaran online dengan menggunakan metode jarak jauh. Menurut Sofyan & Abdul (dalam Handarini & Siti, 2020: 498) pembelajaran dalam jaringan merupakan system pembelajaran dengan tidak bertemu langsung, namun memakai platform yang bisa membantu proses pembelajaran yang dilakukan meskipun tidak bertemu langsung. Dalam proses ini diperlukan alat bantu hanphone, laptop, dank outa agar belajar jarak jauh bisa bejalan dengan baik. Walaupun belajar jarak jauh saat ini menjafi salah satu cara di waktu wabah covid-19.

Proses belajar sekarang sangat berpengaruh prestasi siswa, pola belajar yang awalnya tatap muka secara online, disini siswa juga perlu beradaptasi dengan pembelajaran online. Pembelajaran online sangat kurang efektif jika tidak ada arahan yang baik dari orang tua dan kemauan sendiri. Untuk itu peran orang tua sangat penting bagi anak, karena tanpa arahan dari orang tua, anak akan menjadi malas bahkan bosan dalam belajar.

Syah (2003: 180-181) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai berikut: secara harafiah arti kejenuhan adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi menampung apa-apa. Selain itu kebosanan juga bisa berate jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping itu juga bisa kelupaan ia juga terkadang terdapat peristiwa negatif lainnya berupa kejenuhan belajar yang dalam bahasa psikologi biasa disebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa kejenuhan ini jika dialami oleh siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa merasa bosan untuk menyia-nyiakan usahannya.

Hakim (2004: 62) kejenuhan belajar ialah kondisi mental seseorang saat merasa bosan dan letih yang amat sangata sehingga terjadinya rasa lesu, tidak semangat, atau tidak semangat untuk melakukan aktifitas belajar.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu keadaan kebosanan atau kejenuhan yang sangat dirasakan siswa sehingga mengakibatkan siswa tidak antusias dan tidak antusias bahkan lesu. Sehingga dalam hal ini sistem penalaran siswa saat belajar tidak dapat berjalan secara maksimal, yang dapat mengakibatkan usaha yang dilakukan tidak membawa hasil atau sia-sia.

Banyak faktor yang bisa membuat siswa itu sendiri merasakan kejenuhan belajar, seperti mata pelajaran yang tidak disukai, guru yang tidak disukai, daring yang hanya lewat aplikasi *whatsapp* tanpa adanya komunikasi timbal balik, guru memberikan tugas setiap hari, metode pembelajarannya, dan masih banyak lagi penyebab-penyebab lainnya. Menurut Syah (2003: 180) penyebab kejenuhan adalah kelelahan yang melanda, karena kelelahan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada diri siswa yang bersangkutan. Kelelahan mental terlihat sebagai factor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Hakim (2004: 63-65) yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah adanya proses yang pasif (tidak bervariasi) dan dengan jangka waktu lama. Penyebab umum kejenuhan belajar adalah sebagai berikut: metode pembelajaran yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah, kurangnya kegiatan rekreasi atau hiburan, ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut selama pembelajaran.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa kejenuhan pembelajaran online terjadi akibat dari sistem pembelajaran yang tidak efektif sehingga menyulitkan siswa dalam memahami pelajaran. Selain itu siswa merasa lelah dan bosan karena kegiatan yang dilakukan dan dilakukan setiap hari sama atau tidak bervariasi, siswa dituntut untuk selalu mentaati aturan pemberian tugas terutama dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, belum lagi jika akses internet sulit didapat. Siswa yang mengalami kebosanan dalam belajar akan sangat berdampak pada keberlangsungan proses belajar mengajar dan akan berdampak pada prestasi

belajar. Oleh karena itu, masalah kejenuhan belajar *online* di masa pandemi harus segera diatasi agar tidak berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang peneliti lakukan pada tanggal 28 Oktober 2021 bersama guru BK SMA 1 Bae , bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar daring, akan tetapi peneliti hanya mengambil 2 subjek yaitu TG dan DS dengan latar belakang yang berbeda-beda.

TG merupakan siswa yang rajin dan disiplin, namun semenjak pandemic covid-19 ini, TG menjadi malas dan tidak bersemangat. TG merasa tidak nyaman dalam pembelajaran daring dan kurang konsentrasi saat pembelajaran daring. Selain itu TG juga tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Adapun penyebab TG mengalami kejenuhan belajar daring yakni TG kesulitan dalam memahami pembelajaran yang dijelaskan oleh guru, metode pembelajarannya monoton, serta kelitihan mental yang mengakibatkan ia sering menunda-nunda tugas karena merasa tidak mampu mengerjakan tugas.

DS merupakan siswa yang disiplin, namun semenjak terjadinya pandemic covid-19 ia menjadi malas. DS mengalami permasalahan dalam belajar daring, ia merasa jenuh karena sulit menyampaikan pelajaran yang dijelaskan guru, keberatan terhadap tugas yang diberikan guru, merasa bahwa pembelajaran daring hanya membuang kuota. Demikian muncullah perilaku konseli yakni tidak mengerjakan tugas, jarang mengikuti pembelajaran daring, serta sulit mengungkapkan pendapat saat pembelajaran daring.

Kejenuhan belajar daring merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh siswa saat ini. Dari uraian permasalahan di atas, dapat peneliti jelaskan kembali bahwa kejenuhan belajar daring yang dialami oleh 2 siswa dengan ciri sebagai berikut: 1) siswa kurang berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran daring, 2) siswa sulit mengingat materi pelajaran, 3) siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, 4) siswa pasif dan tidak bersemangat, 5) siswa merasa terbebani pembelajaran yang diberikan oleh guru 6) siswa tidak ada kemajuan terhadap hasil belajar.

Dalam permasalahan ini harus segera di atasi agar tidak berdampak buruk pada prestasi siswa. Salah satu bentuk bantuan layanan yang peneliti lakukan yaitu layanan konseling individu. Dalam setting sekolah, konseling perorangan adalah layanan bantuan yang sangat penting dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar daring. Menurut Prayitno (2004: 1) Konseling individu adalah layanan konseling yang dilakukan oleh konseli dalam rangka meringankan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka, interaksi langsung antara konseli dan konselor dilakukan dalam rangka membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli.

Konseling individu memiliki beberapa macam pendekatan yang tepat dan dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Adapun salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah tersebut adalah konseling behavioristic. Menurut Komalasari, wahyuni dan Karsih (2011: 152) pendekatan behavioristik didasarkan pada pandangan tentang perilaku manusia yang menekankan pentingnya pendekatan yang

sistematis dan terstruktur kepada konseli. Proses perilaku belajar adalah melalui kematangan belajar, kemudian perilaku lama dapat digantikan dengan perilaku baru. Jadi, dalam pendekatan behavioristik ini, manusia tidak dilahirkan baik atau buruk, tetapi semua perilaku adaptif dan maladaptif dapat dipelajari, dan perilaku yang buruk atau yang bermasalah dapat diubah menjadi perilaku yang baik atau perilaku yang sesuai diharapkan oleh konseli. Sehingga individu dapat berkembang dengan baik.

Dalam kaitan ini, teknik-teknik dalam konseling behavioristik sangat penting dan memiliki banyak fungsi. Teknik yang tepat digunakan dalam mengatasi kebosanan belajar online adalah dengan teknik self management.

Sukadji (dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih 2011: 180) Manajemen diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilaku mereka sendiri. Dalam teknik ini individu terlibat dalam beberapa atau semua komponen dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi keefektifan prosedur. Oleh karena itu teknik manajemen diri dapat membantu siswa untuk mengelola diri sendiri agar menjadi lebih baik dalam mengurangi stres kejenuhan belajar daring. Melalui konseling behavioristik dengan teknik *self management* peneliti beryakinan dapat mengatasi kejenuhan belajar daring pada siswa

Dalam upaya membantu siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* di SMA N 1 BAE”.

1.2 Fokus dan Lokus Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Penelitian memfokuskan pada penggunaan konseling behavioristic teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar daring. Dalam kehidupan sehari-hari konseli sering merasakan kejenuhan belajar daring, sehingga siswa mengalami penurunan motivasi belajar, selalu meninggalkan pelajaran yang diajarkan, sering melakukan penundaan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, dan mengalami penurunan prestasi belajar siswa. Untuk mengatasi berbagai masalah konseli sangat dibutuhkan penanganan yang cepat dan tepat agar siswa bisa mengatasi kejenuhan saat belajar daring.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan siswa yang mengalami kejenuhan belajar daring diperoleh keterangan siswa sering tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar melalui virtual google meet, merasa stress dalam pikirannya. Sedangkan pada hasil wawancara terhadap guru bk ditemukan indikasi kecenderungan kejenuhan belajar sebagai berikut: siswa sulit mengingat materi pelajaran yang telah diberikan oleh guru, siswa kurang berkonsentrasi dalam belajar, siswa masih ada ketergantungan dengan teman-temannya dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, dan siswa pasif dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di kelasnya.

Dilihat dari gejala-gejala yang ada, dampak yang terjadi ialah menurunnya motivasi belajar, sulit mengingat mata pelajaran yang diajarkan, kurangnya konsentrasi belajar. Untuk mengatasi berbagai masalah konselin sangat

dibutuhkan penanganan yang cepat dan tepat agar konselin bisa lebih baik dalam pembelajarannya dan permasalahannya segera tertangani.

Cara mengatasi kejenuhan belajar daring yang dialami oleh siswa ada cara yang khusus supaya tidak terlalu banyak berdampak pada kehidupan siswa dikemudian hari. Maka peneliti menerapkan Konseling Behavioristik dengan teknik *Self Management*, perilaku yang dapat menghambat proses belajar siswa dapat tertangani dengan baik dan tepat. Penggunaan teknik *self management* bertujuan agar siswa bisa mengelola dirinya sendiri dengan permasalahan yang dihadapi, agar bisa terhindar dari rasa kejenuhan belajar daring.

1.2.2 Lokus Penelitian

Lokus penelitian yaitu berhubungan dengan lokasi penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Penelitian yang berjudul “Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* di SMA N 1 Bae” dilaksanakan di SMA N 1 Bae yang bertempat di Jl. Jend. Sudirman No.KM. 4, Nembalrejo, Nembalrejo, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar daring?
2. Apakah kejenuhan belajar daring dapat diatasi melalui pendekatan behavioristik dengan teknik *self management*?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar daring.
2. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penerapan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar daring.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan terjawabnya masalah penelitian dan sekaligus tercapainya tujuan penelitian, diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya tentang usaha mengatasi kejenuhan belajar daring dengan teknik *self management* dengan pendekatan behavioristik.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Kepala Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan tolak ukur untuk memberikan pengarahan dan pembinaan bagi guru bidang studi, wali kelas, konselor, dan staf lainnya, dalam rangka membantu siswa mengatasi kejenuhan dalam belajar daring.

2. Bagi Orang Tua

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan tolak ukur bagi orang tua untuk selalu memperhatikan perkembangan anak-anaknya, terutama yang telah memasuki usia remaja. Dalam menjalankan tugas dan kewajibannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat terus memberikan pengarahan agar anak-anaknya bisa belajar dengan baik tanpa harus mengalami masalah kejenuhan dalam belajarnya.

3. Bagi Wali Kelas

Dapat dijadikan sebagai upaya untuk memberikan pengarahan dan pembinaan bagi siswa-siswinya, dengan tujuan agar kedepannya masalah kejenuhan belajar daring tidak terulang kembali pada siswa-siswinya.

4. Bagi Guru Bidang Studi

Dapat dijadikan sebagai upaya untuk memberikan pembelajaran yang menarik, kreatif, serta inovatif agar terciptanya suasana belajar yang nyaman, kondusif, dan menyenangkan, tentunya dengan harapan agar kedepannya masalah kejenuhan belajar daring tidak terulang kembali pada siswa-siswinya.

5. Bagi Konselor

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan tolak ukur dalam menentukan kebijaksanaan dan pembinaan remaja yang berguna untuk penelitian selamanya, dan sebagai bahan masukan dalam rangka pengembangan kegiatan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

6. Bagi Siswa

Sebagai dasar acuan serta motivasi untuk meningkatkan prestasi belajarnya dalam kehidupan sehari-hari, tentunya dengan harapan agar bisa terhindar dari masalah kejenuhan belajar daring.

7. Bagi Peneliti

Sebagai wawasan dan pengetahuan serta pengalaman bagi peneliti dalam memberikan layanan konseling khususnya tentang kejenuhan belajar daring siswa dengan pendekatan behavioristik menggunakan teknik *self management*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian “Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* di SMA 1 Bae” maka penelitian ini yang menjadi ruang lingkup ialah siswa yang mempunyai masalah kejenuhan dalam belajar daring, sebab itu ruang lingkup penelitian ini untuk bisa mengungkap tentang konseling behavioristik dengan teknik *self management* yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar daring di SMA 1 Bae. Untuk subyek penelitian ini ialah beberapa siswa yang terindikasi mengalami masalah kejenuhan dalam belajar daring.