

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan aktivitas yang seharusnya menyenangkan bagi setiap siswa. Karena dengan belajar siswa menjadi memiliki kompetensi yang dibutuhkan untuk melanjutkan perjuangan bangsa ini ke arah yang lebih lagi. Untuk itu setiap siswa diharapkan memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam belajar. Tetapi adakalanya semangat dan motivasi seseorang dapat turun seiring berjalannya waktu, yang bisa disebabkan karena kejenuhan.

Aktivitas belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengalaman dalam pendidikan yang berwujud proses pembelajaran di sekolah sejatinya merangsang siswa untuk dapat mengembangkan potensi dirinya. Sebuah kekeliruan jika akhirnya terdapat pengalaman dalam proses pembelajaran yang menghambat tumbuhnya pengalaman selanjutnya dalam proses menjadi sosok manusia yang diharapkan pendidikan.

Namun pada implementasinya, terkadang proses pembelajaran hanya menekankan pada aspek intelektualitas serta pemenuhan standar yang diukur oleh nilai kualitatif semata. Kartadinata (2010: 37) mengidentifikasi kekeliruan dalam pendidikan, di mana terjadi penetapan ukuran keberhasilan dan mutu pendidikan yang berhenti pada angka-angka ujian.

Dalam kondisi demikian, siswa harus memenuhi harapan standar tersebut dan yang menjadikan pembelajaran menjadi sebuah proses linier, sebagai sebuah

kontrak kerja antara guru dan peserta didik. Salah satu pemicu kejenuhan belajar datang dari lingkungan sekolah, kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan dan lingkungan pergaulan peserta didik. Tuntutan akademik yang dirasakan peserta didik dan peraturan yang berlaku di sekolah dapat memicu terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik. Fenomena ini dikalangan peserta didik akhir-akhir ini lebih sering terdengar seiring dengan seringnya terselenggara program kegiatan belajar mengajar yang menuntut keaktifan para peserta didiknya.

Menurut Hakim (2004: 62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yang dialami pada siswa disebabkan oleh kurangnya waktu beristirahat yang menyebabkan siswa sulit fokus pada saat belajar, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang tidak bervariasi seperti penggunaan metode ceramah, mencatat, merangkum, dan tanpa diselingi dengan metode yang lain (Agustina, 2019: 96).

Nurmalasari (2011: 14) dalam jurnalnya menjelaskan:

Siswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas mengalami ulangan, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi.

Dampak dari kejenuhan belajar adalah menjadi suka marah-marah, susah tidur, tidak peduli terhadap tugas sekolah, mudah tersinggung, sering gelisah dan merasa rendah diri. Kejenuhan belajar jika dibiarkan dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan memburuknya kondisi psikologis siswa yang bisa mempengaruhi kualitas diri siswa. Ketika siswa mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan kejenuhan belajar, secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif (Agustin 2009: 2).

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar siswa, tetapi secara khusus kejenuhan belajar yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, interaksi dengan guru, penyesuaian dengan lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan. Hal yang dapat memicu siswa mengalami kejenuhan belajar, siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian serta kompetisi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat.

Fenomena kejenuhan belajar juga dialami oleh siswa di SMP 2 Nalumsari. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap empat guru mata pelajaran pada hari Senin, 18 Oktober 2021 diperoleh kesimpulan keterangan bahwa semenjak mulai diperbolehkannya pembelajaran tatap muka, semula harapan guru bahwa siswa memiliki antusias belajar yang baik karena telah mendapatkan situasi yang baru dalam belajar.

Berdasarkan wawancara pada hari Rabu, 20 Oktober 2021 terhadap beberapa siswa di tiga tingkatan kelas yang berbeda yaitu pada kelas VII hingga

kelas IX disimpulkan bahwa siswa mengalami stres dalam belajar. Stres muncul karena tekanan yang diberikan oleh orangtua dan guru agar siswa mampu mencapai prestasi yang baik dan mampu menguasai semua materi yang diberikan. Kemudian siswa juga mengutarakan bahwa banyaknya tugas membuat mereka merasa malas dan mudah letih, baik secara fisik dan psikis. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan.

Selain melakukan pengumpulan data melalui wawancara, peneliti juga melakukan observasi. Hasil observasi diperoleh ada dua siswa di kelas VII, tiga siswa di kelas VIII, dan dua siswa di kelas IX yang mengalami permasalahan kejenuhan belajar. Kejenuhan dalam belajar pada ketujuh siswa tersebut ditampilkan dalam perilaku yang: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi.

Jadi berdasarkan hasil pengumpulan data awal disimpulkan bahwa kondisi yang dialami oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara yaitu: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan apa yang peneliti peroleh di atas maka peneliti berusaha untuk membantu para siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara yang mengalami kejenuhan belajar melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling yang peneliti pilih dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok.

Menurut Tohirin (2008: 170) “Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Selanjutnya untuk meningkatkan efektivitas dalam pelayanan bimbingan kelompok, peneliti memilih menggunakan teknik *self management*. Menurut Nursalim (2005: 146) “*self management* adalah suatu proses di mana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”.

Peneliti memilih teknik *self management* karena merupakan salah satu teknik dalam konseling *behavior*, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Berdasarkan jurnal penelitian yang disusun oleh Elvina (2019: 132) menjelaskan:

Konseling *Behavioral* adalah suatu model dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu klien mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Dalam melaksanakan Konseling *Behavior* dapat menggunakan teknik *self management*. Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Berdasarkan hasil yang sudah didapat, bahwasanya setiap perilaku yang salah dapat diubah melalui konseling *behavior* menggunakan teknik *self management*.

Suhardita (2022) menjelaskan teknik *self management* dalam jurnal penelitiannya sebagai berikut:

Self management adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri, perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. *Self management* sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri.

Berpijak dari uraian latar belakang di atas peneliti merumuskan judul penelitian “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMP 2 Nalumsari Jepara” yang dilaksanakan pada tahun pelajaran 2021/2022.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan peneliti yaitu.

- 1.2.1 Bagaimana penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara?
- 1.2.2 Bagaimana mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dengan bimbingan kelompok teknik *self management*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu.

- 1.3.1 Mendeskripsikan penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara.
- 1.3.2 Mendeskripsikan pengentasan kejenuhan belajar pada siswa SMP 2 Nalumsari Jepara dengan pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan kelompok teknik *self management* sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajar.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Siswa

Siswa dapat mengatasi kejenuhan belajar setelah pemberian bimbingan kelompok teknik *self management*.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling secara optimal, dan khususnya bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar.

3. Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan penetapan kebijakan perihal membuat suasana belajar yang menyenangkan untuk siswa dan tidak monoton, serta optimalisasi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah oleh guru bimbingan dan konseling.

4. Peneliti

Peneliti dapat berpartisipasi dalam menerapkan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP 2 Nalumsari Jepara.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah usaha peneliti dalam memberikan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara pada tahun pelajaran 2021/2022.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok teknik *self management* merupakan layanan dalam bimbingan konseling yang digunakan oleh peneliti dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP 2 Nalumsari Jepara dengan mengajarkan kemampuan mengelola diri (*self management*) pada anggota kelompok. Dalam penerapannya, diawali dengan tahap pembentukan. Di mana peneliti memberikan penjelasan kepada anggota kelompok mengenai pengertian, tujuan, asas serta tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Tahap berikutnya merupakan tahap peralihan. Peneliti memperhatikan aktivitas anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan, jika anggota kelompok dinilai masih belum siap untuk membahas topik layanan, maka peneliti mengulangi tahap awal (pembentukan). Tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan, di mana tahap ini peneliti memimpin anggota kelompok untuk membahas topik

layanan yang telah peneliti tentukan sebelumnya (topik tugas). Pada tahap ini pula peneliti memberikan teknik *self management*.

Teknik *self management* diawali dengan tahap pemantauan diri. Pada tahap ini peneliti meminta semua anggota kelompok mencatat perilakunya selama belajar di sekolah, hal ini disebut sebagai *self management log*. Tahap kedua yaitu kendali stimulus, pada tahap ini peneliti mengajarkan kepada anggota kelompok untuk mengelakkan diri dari stimulus yang menyebabkan anggota kelompok mengalami kejenuhan dalam belajar.

Tahap ketiga yaitu ganjar diri, tahap ini peneliti membimbing anggota kelompok untuk memberikan *reward* kepada diri sendiri ketika sudah muncul perubahan pada diri anggota kelompok. Pemberian *reward* tidak harus berupa materi, tetapi bisa dilakukan secara psikis. Perubahan tersebut juga harus dicatat pada *self management log*.

Tahap terakhir merupakan tahap pengakhiran, peneliti menyimpulkan hasil pertemuan dan bersama anggota kelompok menyepakati pertemuan lanjutan, kemudian peneliti menutup pertemuan dengan memimpin doa.

1.6.2 Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah kondisi di mana siswa SMP 2 Nalumsari Jepara merasakan kelelahan secara fisik dan psikis yang ditandai dengan: Merasa lelah dengan kegiatan di sekolah; Mudah frustrasi dengan kegiatan belajar; Tidak ada motivasi yang berhubungan dengan aktivitas belajar di sekolah; Menurunnya kemampuan akademik; Tidak ada kepercayaan diri; Susah untuk berkonsentrasi