BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan unsur penting dalam mewujudkan manusia seutuhnya, menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Tujuan dari pendidikan di Indonesia yakni, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional erat kaitanya dengan belajar dan proses pembelajaran. Definisi belajar sendiri adalah proses perubahan tingkah laku individu yang diperoleh melalui pengalaman melalui proses stimulus respon, melalui pembiasaan, melalui peniruan, melalui pemahaman dan penghayatan melalui aktivitas individu meraih sesuatu yang dikehendakinya (Prayitno 2009:203). Sedangkan pembelajaran menurut Suyono dan Hariyanto (Setiawan, M.A. 2017:20) adalah bahwa pembelajaran identik dengan pengajaran, suatu kegiatan dimana guru mengajar atau membimbing anak-anak menuju proses pendewasaan diri. Perbedaan antara belajar dan pembelajaran terletak pada penekanannya. Belajar lebih menekankan pada pembahasan tentang siswa dan proses yang menyertai dalam rangka perubahan

tingkah lakunya. Sedangkan pembelajaran lebih menekankan pada guru dalam upayanya untuk membuat siswa dapat belajar.

Proses belajar mewajibkan siswa untuk mengembangkan kreativitas berfikir dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran, semua kewajiban itu ditempuh selama enam hari dalam seminggu dan dibeberapa daerah menerapkan lima hari selama seminggu. Tuntutan dan banyaknya aktivitas siswa sedangkan kemampuan yang dimliki siswa satu dengan yang lainya berbeda kerap kali membuat siswa mengalami stres yang tinggi. Stres yang berkepanjangan pada siswa dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar, Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa

Menurut Hakim, T (2010: 62) mengartikan kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktfitas belajar. Menurut Syah, M (2013:182) penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Banyaknya aktivitas dan kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang

pehatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut nampak bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar (Khusumawati, Z.E & Cristiana, E.2014: 2).

Kejenuhan belajar juga dialami oleh para siswa SMA Negeri 1 Cempaka, Purwakarta. Hal tersebut diungkapkan para siswa ketika berdialog dengan Bupati Purwakarta, dimana mereka merasa jenuh karena pada Hari Senin sampai Jumat harus mengikuti 18 mata pelajaran yang diajarkan sesuai dengan kurikulum di sekolah tersebut (Zulkifly, D 2016 http://www.headlinejabar.com/)

Berdasarkan wawancara terhadap guru bk dan siswa pada tanggal 23 Agustus 2019 di SMPN 16 Kota Jambi membenarkan adanya kejenuhan belajar yang dialami siswa bahwa disaat memberi materi pertama siswa semangat akan tetapi setelah waktu istirahat kedua siswa mulai tidak fokus atau tidak konsentrasi belajar, lesu, kurang semangat untuk belajar dan sebagian siswa yang mulai ribut. Kemudian wawancara yang dilakukan dengan siswa, bahwa mereka jenuh dalam belajar disaat guru menjelaskan terlalu lama, berulang-ulang. Adapun observasi yag dilakukan peneliti bahwa siswa yang masih nongkrong dikantin, ikut kegiatan olahraga kelas lain.

Kemudian wawancara terhadap guru bk dan siswa pada tanggal 26 Agustus 2019 di SMPN 17 Kota Jambi bahwa disaat belajar jam pertama siswa semangat mendengarkan materi yang disampaikan akan tetapi memasuki jam 3-4 dan jam terakhir siswa mulai malas, menganggu teman, tidak focus, jika diberikan PR siswa tidak mengerjakan dengan alasan lupa ataupun ketinggalan dirumah, siswa sering terlambat bahkan membolos dan tidak masuk sekolah tanpa keterangan yang jelas, siswa yang masih nongkrong dikantin disaat bel masuk sudah berbunyi, dan siswa yang main kekelas

lain. Menurut wawancara dengan siswa bahwa mereka mengalami kejenuhan belajar disaat menjelaskan materi lama, disaaat diberi tugas, siswa tidak memahami materi yang dijelaskan, bosan disaat pelajaran tertentu, menulis terlalu banyak, menjelas materi berulang-ulang. Adapun observasi yang dilakukan peneliti bahwa siswa yang masih nongkrong dikantin, main kekelas lain, ikut kegiatan olahraga kelas lain.Berdasarkan observasi yang dilakukan siswa tidak semangat untuk menyimak materi pelajaran, tidak menulis.

Berdasarkan wawancara terhadap guru bk dan siswa pada tanggal 22 Agustus 2019 di SMPN 24 Kota jambi bahwa siswa jenuh disaat diberi catatan, sibuk dengan kegiatannnya sendiri, kurang konsentrasi dalam belajar. Menurut wawancara siswa bahwa jenuh disaat belajar jika guru menjelaskan materi yang terlalu lama dan disaat jam terakhir, kurang menyukai pelajaran itu dan juga gurunya.

Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. layanan dengan pendekatan kelompok dapat memberikan kesempatan pada masing-masing anggota kelompok untuk memanfaatkan dinamika kelompok dan berbagai informasi, tanggapan dan reaksi timbal balik dalam menyelesaikan masalah seperti bimbingan kelompok.

Layanan Bimbingan kelompok dianggap suatu layanan yang dapat membantu mengantisipasi tingkat kejenuhan belajar, Sebagaimana menurut Gazda (Prayitno & Erman 2013:310) bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan

yang tepat. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topic-topik secara mendalam akan mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, keaktifan, dan sikap saling memotivasi dan yang menunjang diwujudkannya dalam tingkah laku yang lebih efektif.

Kegiatan bimbingan kelompok tersebut cukup efektif membantu siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, khususnya dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Beech dkk. (Nursalim, M 2013:85) berpendapat pula bahwa relaksasi dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri dan menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. menurut Cormier (Abimanyu,S & Thayeb, M 2009:320) relaksasi otot merupakan sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan relaks kelompok otot utama seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung, dan perut, dan kaki.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 17 Kota Jambi. Penelitian yang dikaji oleh peneliti adalah "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Otot Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Jambi".

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, serta agar permasalahan tidak meluas maka penelitian ini difokuskan pada:

1. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Jambi penelitian ini terdiri dari dua kelompok yakni kelompok eksperimen 10 siswa dan kelompok kontrol 10 siswa.
2. kejenuhan belajar yang ditunjukkan dari gejala Kelelahan Emosi (mengendalikan diri dan kecemasan), Kelelahan Fisik, Kelelahan Kognitif (ketidakmampuan untuk berkonsentrasi), dan Kehilangan Motivasi
3. Dalam penelitian ini layanan bimbingan konseling yang digunakan layanan bimbingan kelompok topik tugas
4. Teknik relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik relaksasi otot seperti

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Bagaimana kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 17 Kota Jambi sebelum diberikan perlakuan?
2. Bagaimana layanan bimbingan kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa di SMPN 17 Kota Jambi pada kelompok kontrol ?
3. Bagaimana layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi otot untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMPN 17 Kota Jambi pada kelompok eksperimen?

4. Apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi otot untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMPN 17 Kota Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk membandingkan kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 17 Kota Jambi sebelum diberikan perlakuan?
2. Untuk membandingkan layanan bimbingan kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa di SMPN 17 Kota Jambi pada kelompok kontrol ?
3. Untuk membandingkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi otot untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMPN 17 Kota Jambi pada kelompok eksperimen?
4. Untuk mengungkapkan apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi otot untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMPN 17 Kota Jambi?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, dan Menambah data untuk dijadikan referensi dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah, guru-guru khususnya guru pembimbing, mendapat pengetahuan baru mengenai meminimalisasi kejenuhan belajar siswa dengan layanan bimbingan kelompok sehingga jika di kemudian hari, siswa merasa jenuh dalam belajar maka guru BK sudah memiliki alternatif tindakan yang dapat dilakukan.

b. Bagi siswa

Sebagai bahan masukan bahwa pentingnya mengantisipasi kejenuhan belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok agar siswa bisa belajar dengan nyaman di sekolah

c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pedoman untuk mengembangkan penelitian lainnya dalam meningkatkan perkembangan penelitian selanjutnya

F. Anggapan dasar / asumsi

Penelitian ini bertitik tolak pada anggapan dasar sebagai berikut:

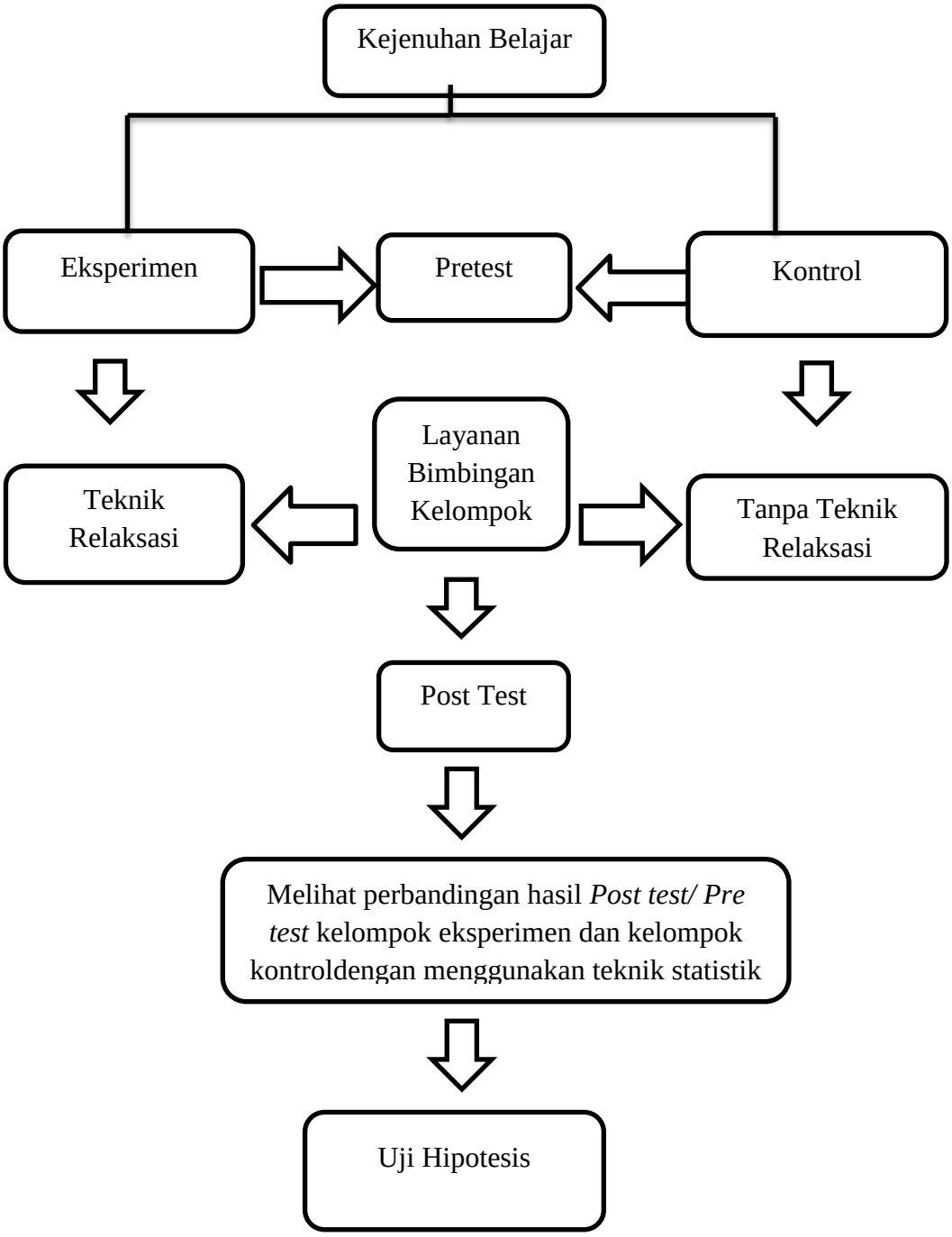
1. Beban materi pelajaran yang berlebihan dapat membuat siswa jenuh dalam belajar
2. Teknik relaksasi dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialami siswa

G. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah "ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi otot untuk mengurangi kejenuhan belajar".

H. Defenisi Operasional

1. Kejenuhan belajar yaitu suatu ketidakmampuan siswa memproses informasi dan menurunnya motivasi dalam proses belajar dari diri sendiri yang ditandai dengan terjadinya kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif serta hilangnya motivasi.
2. Relaksasi otot adalah gerakan-gerakan tubuh yang sistematis yang dilakukan secara sukarela guna merilekskan jiwa dan tubuh individu, Relaksasi otot berfokus pada ketegangan dan merilekskan hampir seluruh bagian tubuh. Dalam penelitian ini Teknik relaksasi otot dilaksanakan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

I. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual digambarkan dalam bentuk gambar, agar terlihat permasalahan penelitian dalam kerangka yang utuh. Maka kerangka konseptual penelitian dapat digambarkan pada gmabar 1 sebagai berikut :