

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk menciptakan individu yang ideal, pendidikan merupakan komponen yang paling penting. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sengaja dan terencana untuk mewujudkan lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan kemampuan, potensi, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh diri, masyarakat, bangsa, dan negara. Pembelajaran dan proses pembelajaran sangat erat kaitannya dengan upaya mewujudkan potensi manusia sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Proses pembelajaran menuntut siswa untuk mengembangkan pemikiran kreatif dan menambah pengetahuan mereka dan menguasai materi pembelajaran, semua tugas tersebut di lakukan enam hari dalam seminggu dengan tuntutan siswa dan banyaknya kegiatan, sedangkan kemampuan siswa sendiri berbeda-beda, sehingga menimbulkan stress yang besar pada siswa. Tekanan siswa dalam jangka panjang dapat menyebabkan kejenuhan belajar, kejenuhan belajar adalah salah satu variabel yang berdampak pada peningkatan proses pembelajaran yang tidak ideal.

Respons yang dihasilkan ketika siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan dalam jumlah yang berlebihan disebut "kejenuhan belajar". Keadaan kejenuhan disebabkan oleh tekanan untuk meningkatkan prestasi dan kehebatan dalam keadaan kontes akademik yang lebih jelas, sehingga siswa semakin bermasalah oleh tekanan dan

permintaan yang berbeda. Persepsi subyektif siswa terhadap kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang sebenarnya mereka miliki inilah yang menyebabkan mereka mencapai keadaan kejenuhan fisiologis, yang berakibat pada kejenuhan belajar.

Peserta didik terkadang mengalami efek psikologis negatif akibat berbagai rutinitas belajar yang mereka lakukan untuk bersaing dalam kompetisi akademik. Misalnya, sakit kepala, mual, lelah, gugup, nyeri otot, gangguan tidur, penurunan berat badan, gangguan selera makan, sesak napas, kelelahan fisik, Malas, kelemahan tubuh, hipertensi, kehilangan energi, berkecil hati, kelelahan psikologis, dan siswa tidak senang berada di ruang belajar. Dari efek samping ini diuraikan bahwa terdapat bagian dari kejenuhan belajar siswa, Schaufeli dan Enzmann, (Vitasari, 2016:16).

Menurut penelitian Sugara (2011), SMA Angkasa Bandung memiliki kejenuhan belajar tinggi sebesar 15,32 persen dan kejenuhan sedang sebesar 72,97 persen yang dinilai sangat memprihatinkan. Menurut penelitian sebelumnya (Galuh dan Fathur, 2021), siswa mulai menunjukkan tanda-tanda kebosanan belajar di tengah semester. Gejala yang dimaksud seperti banyaknya siswa yang tidak hadir pada kelas virtual berbasis Google Meet dan banyaknya tugas yang belum diselesaikan siswa dalam waktu yang ditentukan oleh guru mata pelajaran adalah contohnya. Gejala ini diperkuat dengan temuan studi pendahuluan yang menggunakan angket kejenuhan belajar, yang mengungkapkan bahwa 95 dari 132 siswa kelas XI ternyata memiliki tingkat kejenuhan belajar lebih tinggi dari nilai median atau tergolong tinggi. Ini mewakili sekitar 72% dari siswa.

Berdasarkan hasil wawancara pada kelas XI yang dilakukan pada hari Senin, 14 November 2022 di SMA N 6 Kota Jambi bahwa sebagian besar siswa mengalami kejenuhan belajar seperti merasa lelah ketika banyak mendapat tugas atau PR dari guru

mata pelajaran, dan merasa kurang bersemangat belajar ketika kondisi kelas mulai gerah dan panas. Sebagian siswa mengalami kebosanan dan rasa tidak nyaman ketika mendapatkan guru yang menjelaskan materi nya secara monoton.

Hal ini didukung oleh pengarahan dan pembimbing pendidik Ibu Nur Oktaviani yang mengungkapkan bahwa banyak siswa saat memberi nasihat membahas masalah kebosanan belajar seperti malas menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, siswa yang membolos dan siswa yang merasa sangat canggung berada di kelas pada sore hari dan siswa yang menganggap buruk guru dan kehilangan minat pada mata pelajaran. Indikator dan kriteria yang berkaitan dengan masalah yang berkaitan dengan kejenuhan belajar siswa yang akan diteliti oleh peneliti dibahas dalam presentasi ini.

Dalam layanan bimbingan konseling di SMA N 6 Kota Jambi masalah kejenuhan belajar belum di tangani secara optimal, masih belum melibatkan teknik-teknik yang dapat mereduksi kejenuhan belajar secara sistematis sehingga masalah tersebut kerap muncul kembali dikalangan siswa. Sehingga permasalahan kejenuhan belajar ini menjadi kajian yang sangat menarik perhatian mahasiswa di kalangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi ketika melaksanakan Praktik Lapangan Konseling Pendidikan di Sekolah (PL-KPS) tersebut.

Melihat fenomena tersebut, selama implementasi mahasiswa PL-KPS di SMA N 6 Kota Jambi, dikhawatirkan jika terus berlanjut selama proses pembelajaran prestasi siswa akan menurun. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan yang muncul, perlu diterapkan layanan dasar dengan konten pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang menekankan pada pengelolaan pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang saat menghadapi keadaan yang menimbulkan kebosanan atau kejenuhan.

Prayitno (2017:94) layanan penguasaan konten membantu siswa dalam memperoleh keterampilan atau kompetensi tertentu secara individu, kelompok, atau klasikal. Jadi dengan memberikan substansi atau kemampuan tertentu kepada siswa, maka siswa dapat menguasai kemampuan tertentu. Dengan bantuan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, masalah kejenuhan belajar siswa teratasi dalam hal ini.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bantuan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan memanfaatkan layanan dasar (PKO). Perawatan perilaku mental pendekatan dengan mengundang siswa untuk belajar bagaimana mengubah perilaku, menenangkan otak dan tubuh sehingga mereka merasa jauh lebih baik, berpikir lebih jernih dan membantu mengejar keputusan yang tepat. Dengan cara perawatan perilaku mental untuk mengatasi bantuan konseli berpikir, merasa dan bertindak.

Pada penelitian ini memiliki sasaran yakni peserta didik kelas XI di SMA N 6 Kota Jambi. Penelitian yang dikaji oleh peneliti adalah “Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Melalui Layanan Penguasaan Konten Pada Siswa SMA N 6 Kota Jambi”.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kejenuhan belajar siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelelahan fisik, dan kehilangan motivasi.
2. Layanan bimbingan dan konseling dalam penelitian ini adalah layanan dasar.

3. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 6 Kota Jambi yang mengalami kondisi kejenuhan belajar yang terdaftar pada tahun pelajaran 2022-2023.

C. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada tingkat manakah kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan?
2. Pada tingkat manakah kejenuhan belajar siswa sesudah diberikan perlakuan?
3. Bagaimanakah keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui layanan dasar?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengungkap tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberi perlakuan.
2. Untuk mengungkap tingkat kejenuhan belajar siswa sesudah diberi perlakuan.
3. Untuk melihat keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui layanan dasar.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pendidikan, khususnya dalam kaitannya dengan perkembangan psikologi remaja. selain menyertakan referensi dari masyarakat agar dapat memahami permasalahan dan dampak kejenuhan belajar siswa. Penelitian ini juga dapat menjadi penguat teori dan

- informasi mengenai pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.
2. Secara praktis, Pada dasarnya hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran dan informasi yang lebih mendalam dalam rangka mengurangi kejenuhan belajar siswa melalui pendekatan *cognitive behavior therapy*, serta menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca.

F. Anggapan Dasar

Menurut Sutja, dkk (2017:47) Prinsip, keyakinan, sikap, atau kecenderungan yang digunakan peneliti untuk merumuskan pertanyaan penelitian disebut sebagai asumsi dasar atau asumsi. Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Kejenuhan belajar siswa dapat melibatkan kelelahan fisik, dan kehilangan motivasi.
2. Tinggi rendahnya kejenuhan belajar siswa dapat diketahui dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* melalui layanan dasar.
3. Salah satu pendekatan yang dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa adalah *Cognitive Behavior Therapy*.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan batasan masalah di atas maka hipotesis penelitian dalam penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat keefektifan pada pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui layanan dasar di kelas XI SMA N 6 Kota Jambi.

Ha : Terdapat keefektifan pada pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui layanan dasar di kelas XI SMA N 6 Kota Jambi.

H. Definisi Operasional

Istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini diperjelas dengan bantuan definisi operasional. Berikut ini adalah makna fungsional dari masing-masing variabel penelitian.

1. Respon atau reaksi yang meliputi kelelahan fisik, dan kehilangan motivasi disebut kejenuhan belajar.
2. Layanan bimbingan dan konseling yang membantu individu atau kelompok untuk menguasai kemampuan atau konten tertentu yang diajarkan disebut layanan penguasaan konten atau layanan dasar.
3. Pendekatan terapi yang berpusat pada proses berpikir dan kaitannya dengan perasaan dan tindakan individu dalam berperilaku disebut *Cognitive Behavior Therapy*.

I. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

