

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di dalam lembaga sekolah merupakan upaya untuk mengembangkan potensi, mengubah pola pikir dan membentuk sikap-sikap yang diharapkan dapat membuat seorang individu menjadi lebih baik. Menurut Undang-undang No. 20 tahun 2003, pendidikan diartikan 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.¹ Maju tidaknya suatu bangsa dapat diukur dari sumberdaya manusia yang berkualitas. Oleh sebab itu pendidikan menjadi sangat penting bagi bangsa yang ingin maju.

Sekolah sendiri merupakan tempat berkumpulnya siswa yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda, seperti adat istiadat, minat, bakat, dan lain sebagainya sehingga akan timbul berbagai macam masalah dalam hidupnya terutama di lingkungan sekolah. Oleh sebab itu siswa pasti tidak akan pernah lepas dari suatu masalah. Namun terkadang siswa bisa mengatasi masalah tersendiri, dan terkadang tidak bisa mengatasi masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan orang lain yang bisa mendengarkan, memberikan solusi, memberikan arahan-arahan, salah satunya melalui kegiatan Bimbingan dan Konseling.

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 aktivitas belajar.² Jika sudah timbul rasa malas yang amat sangat dan tidak bergairah dalam belajar, maka pelajaran akan susah di cerna oleh pikiran.

Kejenuhan belajar dapat mendorong siswa untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat, seperti berbicara dengan teman ketika guru sedang menerangkan, bermain hp, dan melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat untuk pembelajaran.

¹ Novita Wulan Sari dan S. Hafsah Budi A., "KORELASI ANTARA PERSEPSI SISWA TERHADAP GURU BIMBINGAN KONSELING DENGAN KEPUASAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI SMA NEGERI 1 SRAGI PEKALONGAN", (*Jurnal Spirits*(1),1,2010)2.

² Thursan Hakim, *Belajar secara efektif*, (Jakarta : Niaga Swadaya, 2005), 62.

Belajar merupakan suatu aktivitas mental (psikis) yang berlangsung dengan interaksi lingkungannya sendiri dan kemudian menghasilkan perubahan yang disadari pada dirinya. Perubahan yang disadari tersebut karena hasil belajar yang dipelajari berarti sudah sesuai. Atau dengan kata lain perubahan yang disadari itu hasil yang dicapai secara maksimal saat belajar. Artinya seseorang yang belajar akan mengalami perubahan dalam dirinya secara sadar tanpa di control oleh dirinya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) jenuh artinya jemu atau bosan dengan pekerjaan yang selalu sama sepanjang tahun, karena semua orang pasti akan merasakan jenuh. Artinya dengan peserta didik ketika mengalami kejenuhan maka kurang kenaikan hasil dalam belajar kaitannya dengan nilai mata pelajaran yang diperoleh peserta didik kurang maksimal. Menurut Hakim kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental yang dialami seseorang saat mengalami dan merasakan rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menyebabkan timbulnya rasa lesu, kurang bersemangat terhadap pelajaran tersebut.³

Menurut mochlis faktor-faktor penyebab kejenuhan dalam belajar, antara lain:

1. Adanya unsure kecemasan peserta didik terhadap dampak negative yang ditimbulkan dari kegiatan belajar yang dilakukan. Misalnya takut gagal atau tidak lulus, merasa hasil pekerjaannya tidak sempurna.
2. Adanya kecemasan peserta didik terhadap standar/patokan keberhasilan bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi, terutama ketika peserta didik tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang studi tadi.
3. Peserta didik berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang bebas/berat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.⁴

Pines dan Aronson mengemukakan, bahwa individu yang terjangkit kejenuhan mengalami, (1) Kelelahan fisik, seperti sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual, gelisah. (2) Kelelahan emosional, seperti merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran, konsep diri rendah. (3) Kelelahan mental, misalnya rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, meratap, sukamarah, tidak peduli

³ Aditya Lupi Tania dkk, *Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Pandemi Covid-19*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), 68.

⁴ Mudjiran, *Psikologi Pendidikan: Penerapan Prinsip-prinsip Psikologi dalam Pembelajaran*, (Jakarta : Kencana , 2021), 151.

dengan orang lain, putus asa. Tentu kejenuhan sangat menakutkan bagi pelajar karena sangat mempengaruhi siswa.⁵

Penting bagi siswa untuk dapat belajar dengan aman dan nyaman agar hasil yang dicapai dapat maksimal. Sekolah tentu saja ikut andil membantu siswa untuk menciptakan suasana yang aman dan nyaman.

Bimbingan dan konseling sendiri memberikan suatu alternative penyelesaian terhadap permasalahan tersebut, salah satunya konseling kelompok behavioral dengan teknik-teknik tertentu, salah satunya teknik relaksasi. Konseling merupakan proses pemberian bantuan dari konselor yang disini adalah guru bk kepada konseli yang merupakan siswa. Sedangkan konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok secara bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.⁶

Konseling behavior menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku.⁷ Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu.⁸ Sedangkan teknik relaksasi adalah salah satu bentuk pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Mengendornya otot-otot tubuh yang tegang menjadi rileks (Santai) akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman.⁹

Latihan rileksasi merupakan suatu strategi terapi tingkah laku untuk mengubah perilaku yang menyimpang, dalam hal ini ada kejenuhan. Salah satu bentuk latihan relaksasi tersebut adalah dengan cara terapi melalui music, mendengarkan mural atau meditasi agar lebih rileks. Selain itu pemberian instruksi untuk berkonsentrasi

⁵Ipt. Edi Sutarjo dkk, "Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014", (*E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014)

⁶ Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta : Kencana, 2016) 20.

⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), 128

⁸ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003) 23.

⁹ Suyono, Triyono, Dany M. Handarini, "Keefektivan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA", ((4), 2, 2016) 117.

pada pernafasan dengan menutup mata dilakukan agar tercipta suasana yang tenang dan nyaman.

Secara umum, layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik yang mengalami kejenuhan ini ditujukan agar mereka dapat mengembangkan potensi atau kemampuan yang di miliki dalam kehidupannya. Sedangkan secara khusus, pemberian layanan konseling ditujukan untuk mengatasi kejenuhan yang di alami agar peserta didik tidak mengalami gangguan belajar yang menghambat prestasinya.

Ketika peneliti melakukan kegiatan observasi di Sekolah Menengah Kejuruan Terpadu Darul Ulum Bandungharjo, ada suatu fenomena yang terjadi. Para siswa TKJ tidak bisa melakukan pembelajaran dengan praktek di laboratorium TKJ seperti biasa dikarenakan rusaknya sebagian besar peralatan yang biasa digunakan. Peralatan tersebut rusak karena tidak pernah terpakai ketika pandemi atau sejak kegiatan belajar mengajar secara online berlangsung. Alat yang tidak pernah digunakan tersebut rusak dan tidak bisa digunakan ketika kegiatan belajar mengajar sudah kembali normal sehingga siswa harus belajar teori terus menerus tanpa praktik.¹⁰

Sekolah Menengah Kejuruan Terpadu Darul Ulum Bandungharjo merupakan sekolah menengah dengan 3 jurusan, yaitu Teknik Sepeda Motor (TSM), Teknik Kendaraan Ringan (TKR), dan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ). Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) sendiri merupakan suatu jurusan yang mempelajari mengenai cara-cara merakit computer dan menginstalasi program komputer. Para siswa terbiasa belajar dengan melakukan praktik secara langsung dengan alat-alat yang sudah tersedia di laboratorium. Tetapi praktik tidak berjalan dengan efektif karena sebagian besar alat yang biasa digunakan telah rusak dan tidak dapat dipakai.

Selain itu permasalahan yang sering terjadi adalah seringnya jam kosong. Hal ini mengakibatkan siswa mengalami bosan, tidak semangat belajar, dan di landa kejenuhan. Jam kosong sangat mempengaruhi pembelajaran apabila terjadi secara terus menerus. Siswa akan terbiasa tidak mendapatkan pelajaran dan lama-lama akan timbul rasa malas belajar.

Di SMKT Darul Ulum Jurusan TKJ, juga terdapat beberapa faktor yang memicu timbulnya kejenuhan pada diri peserta didik, yaitu adanya ketegangan mental yang berlarut karena takut tidak dapat melewati ujian atau tes. Mereka juga seringkali di hambat oleh

¹⁰ Hasil Observasi

rasa enggan, lesu, malas, tidak bergairah atau tidak bersemangat saat melakukan aktivitas pembelajaran.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti di Sekolah Menengah Kejuruan Darul Ulum, menunjukkan siswa memang telah menunjukkan gejala-gejala kejenuhan, seperti mudah mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat pelajaran. Mereka juga mencari-cari alasan untuk pergi ke toilet. Alasan nya karena pelajaran dirasa sangat membosankan, tidak menarik, dan sulit dipahami karena mereka tidak bisa praktek secara langsung.

Selain itu, para siswa mengaku bahwa selama ini mereka sulit focus dengan pembelajaran karena lesu, mengalami gangguan makan, Mudah sakit, sulit tidur. Hal ini menyebabkan menurunnya motivasi belajar siswa dan jika hal ini di birkan terus menerus, maka besar kemungkinan prestasi mereka akan terus menurun.¹¹

Dari gejala-gejala tersebut, maka sangat penting dilakukan layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan siswa. Tujuannya agar siswa dapat melaksanakan kegiatan belajar dengan rasa semangat dan tidak terganggu dengan rasa tidak nyaman belajar yang disebabkan oleh kejenuhan sehingga diharapkan siswa dapat melaksanakan proses pembelajaran yang optimal dan mencapai prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan wawancara dengan guru bk smk terpadu darul ulum bandungharjo, teknik relaksasi belum pernah diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling disekolah. Maka pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kejenuhan jika tidak dikombinasikan dengan teknik-teknik lainnya. Diharapkan dengan teknik relaksasi akan membuat kejenuhan yang dialami siswa pada saat proses belajar dapat berkurang meskipun teknik relaksasi tidak dapat menjamin penyelesaian tuntas mengenai permasalahan kejenuhan belajar.¹²

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo”**.

¹¹ Hasil Observasi

¹² Hasil Observasi

B. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini, penulis perlu membatasi masalah yang akan di teliti. Penelitian ini hanya memfokuskan pada efektivitas konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di smk terpadu darul ulum bandungharjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan Fokus permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo?
3. Bagaimanakah Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo
2. Untuk Mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo
3. Untuk Mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat di ambil dari aktivitas riset efektivitas konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMK Terpadu Darul Ulum Bandungharjo:

1. Manfaat Teoritis

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran peneliti dalam dunia pendidikan khususnya bidang studi bimbingan dan konseling dan sebagai bahan peneliti untuk menambah wawasan dalam dunia pendidikan.
- b. Dapat di jadikan acuan ataupun rujukan untuk riset berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini di harapkan memiliki manfaat bagi siswa, guru, dan sekolah, yaitu sebagai berikut:

- a. Bagi Siswa
Memberikan pengalaman kepada peserta didik dalam mengatasi kejenuhan dalam belajar
- b. Bagi Guru
Memberikan pengalaman dalam mengarahkan siswa untuk mengurangi kejenuhan siswa di dalam pembelajaran
- c. Bagi Sekolah
Sebagai masukan dalam meningkatkan kuantitas pembelajaran

F. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi: Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II KAJIAN TEORI

Dalam bab ini akan dikemukakan deskripsi teori mengenai variable penelitian yang meliputi: Konseling Kelompok Behavioral, Teknik Relaksasi, Kejenuhan Belajar. Selain itu pada Bab II ini akan dipaparkan penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan Hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini dijelaskan metode yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: Jenis dan Pendekatan penelitian, Setting penelitian, Populasi dan sampel, Desain dan Definisi Operasional Variabel, Uji validitas dan reliabilitas instrument, Teknik pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

BAB IV A. HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini dijelaskan Uji Prasyarat Normalitas, Homogenitas, Linearitas, Validitas, Reliabilitas, dan Uji paired Sample T-Test)

B. PEMBAHASAN

BAB V PENUTUP

Dalam bab ini berisi simpulan dan saran.

