

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas utama. Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Surya, 2003:11).

Keaktifan guru dan siswa dalam proses pembelajaran merupakan faktor yang penting dalam menyukseskan pendidikan yang bermutu. Dengan demikian, kualitas metode pembelajaran dan kompetensi guru dalam mengajar turut berperan penting dalam menyukseskan pendidikan. Indikator kualitas dan pembelajaran yang berhasil ditandai dengan antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktivitas belajar yang membuat siswa senang dan bahagia (DePorter, 2008:14). Dengan kata lain, proses pembelajaran hendaknya memenuhi kebutuhan dan harapan yang diinginkan oleh siswa yang dimanifestasikan dalam bentuk lancarnya proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar siswa.

Disisi lain, Siswa Sekolah Menengah Atas merupakan tahapan meningkatnya kapasitas intelektual dimana persentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ (*Intelligence quotient*) seseorang mencapai 92 %-nya sejak usia 13 tahun (Makmun, 2000:35). Artinya tingkat kematangan intelektual pada usia remaja terjadi perubahan signifikan yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual. Tahapan eksplorasi kematangan intelektual bisa dikembangkan melalui pendidikan yang dimanifestasikan dengan luasnya wawasan informasi dan kapasitas berpikir. Dengan demikian, masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan harapan yang tinggi terhadap keberhasilan dalam jenjang pendidikan.

Remaja seringkali mengalami konflik dan rentan untuk terjadinya stres. Kemampuan mengelola stress akan membuat remaja berhasil dan percaya diri. Tetapi remaja yang tidak mampu mengelola stress akan menyebabkan tidak bisa mengontrol diri yang akhirnya menimbulkan perilaku salah suai seperti bolos, tidak mengerjakan tugas, malas belajar, dan lain-lain. Senada dengan pendapat Hurlock (1994:221) yaitu sebagai berikut :

Sebagian besar usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Remaja yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan biasanya menunjukkan ketidaksenangannya dengan menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja dibawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Terdapat remaja yang membolos dan berusaha untuk memperoleh izin dari orang tua untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika duduk di kelas terakhir tanpa merasa perlu untuk memperoleh ijazah

Erickson (Santrock, 1996:47) menjelaskan masa remaja merupakan masa pencarian identitas dan dihadapkan pada pertanyaan siapa mereka, mereka itu

sebenarnya apa, dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Kondisi ini kerap kali menyebabkan remaja mengalami tingkat stress yang tinggi tinggi. Senada dengan pendapat Sternberg (Nasution, 2007:7) menjelaskan pada usia remaja (15–18 tahun) mengalami banyak perubahan dari sisi kognitif, emosional, dan sosial. Remaja berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stress dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Selain itu, proses pembelajaran di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres dikarenakan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurdini (2009:97) mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMKN 8 Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 25,48 % siswa mengalami stres akademik pada area fisik; 19,78 % siswa mengalami stres pada area perilaku; 37,09 % siswa mengalami stres pada area pikiran dan 17,65 % siswa mengalami stres pada area emosi. Stres yang berkepanjangan akan menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar.

Kejenuhan adalah keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerja karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dan dalam jangka waktu panjang (Ilfiandra, 2002). Untuk itu, keterlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomena *burnout*. Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi

belajar yang maksimal membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Pada akhirnya siswa mengalami keletihan emosi, meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Meski harus diakui, kejenuhan dalam belajar dapat dialami oleh siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar bisa mengalaminya. Biasanya, mereka yang mengalami kejenuhan belajar akan enggan memperhatikan guru, mengerjakan tugas, banyak mangkir atau malas-malasan, dan prestasi belajar menurun. Apabila kejenuhan telah mendera siswa, biasanya meski waktu yang digunakan untuk belajar sangat lama, namun tak akan mendatangkan hasil optimal.

Chaplin (1995:56) menambahkan kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila telah kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tersebut sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan letih (*fatigue*). Kurangnya penghargaan dari sekolah dan banyaknya tugas belajar biasanya menjadi faktor penyebab kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar kerap kali menyebabkan siswa tidak bisa konsentrasi dalam belajar bahkan memungkinkan untuk terjadinya perilaku menyimpang seperti bolos, pura-pura sakit, dan lain-lain. Jika tidak ditindaklanjuti dengan serius oleh para pendidik maka akan mengganggu proses belajar dan menurunnya produktivitas sumber daya manusia. Sementara biaya dalam proses pendidikan semakin tidak menentu dan tentu saja bertentangan dengan tujuan pendidikan

yang berupaya 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 bertanggungjawab (Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 Bab II Pasal 3).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurakhman (2009:66) di SMA Pasundan 2 Bandung menunjukkan terdapat 48,3% siswa tingkat stresnya sangat tinggi, 45% siswa berada pada kategori tinggi, 6,67% siswa berada pada kategori sedang dan tidak seorangpun siswa (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Fakta empirik menunjukkan stres yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan kondisi serius yang harus segera ditangani. Dampak lain yang akan dirasakan apabila stres tidak ditangani adalah munculnya kejenuhan belajar. Yakni diantaranya gejala yang diwujudkan dalam bentuk perilaku seperti bolos, keterlambatan akademis dan kurang peduli terhadap materi merupakan sebagian gejala yang diakibatkan oleh kejenuhan belajar.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Huliati (Yudha dkk, 2006) yang menjelaskan indikasi siswa yang mengalami kejenuhan belajar biasanya cenderung 1) Kurang peduli terhadap materi yang harus dipahaminya, 2) Sulit mengambil keputusan dalam menghadapi pelajaran yang sukar dimengerti, 3) Mengambil jalan pintas dalam mengerjakan soal-soal/ulangan, 4) Kurang inisiatif dan kreatif dalam memanfaatkan waktu luang, 5) Mudah merasa bosan sehingga timbul keenggan dalam mengikuti pelajaran, 6) Sulit memusatkan perhatian

pada pelajaran apalagi jika materinya kurang menarik dan penjelasannya bertele-tele, 7) Kurang motivasi dalam mengerjakan tugas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2010 terhadap 40 orang siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung untuk mengetahui tingkat stres siswa menunjukkan bahwa sebanyak 59,6 % siswa mengalami stres kategori sangat tinggi, 37,1 % siswa mengalami stres kategori tinggi, dan 3,3 % siswa mengalami stres kategori sedang, tidak seorangpun siswa (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Hasil studi pendahuluan tersebut menggambarkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh siswa merupakan fenomena yang memerlukan bantuan segera. Tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Cherniss (1980:34) yang menjelaskan bahwa kejenuhan (*burnout*) muncul dari adanya tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan dan stres yang lama sehingga menyebabkan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya motivasi. Kondisi ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Skovholt (2003) yang menunjukkan sebagian besar faktor pemicu kejenuhan belajar pada kegiatan akademik adalah karena rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton. Dengan demikian, kejenuhan belajar merupakan masalah yang harus segera ditangani.

Berdasarkan fakta dan gambaran fenomena, diperlukan suatu pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani kejenuhan belajar. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2005:7) menjelaskan bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

Dengan demikian, peran dan kedudukan dari bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu ataupun mengantisipasi gejala kejenuhan belajar. Layanan bimbingan yang cocok dalam memberikan kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah bimbingan belajar. Nurihsan (2003) menjelaskan layanan bimbingan yang diarahkan untuk membantu individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik. Adapun strategi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan teknik konseling baik dilakukan secara individual maupun kelompok.

Layanan konseling merupakan layanan yang bersipat responsif artinya diperuntukkan bagi individu yang membutuhkan bantuan segera (Yusuf, 2007). Bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah konseling. Agustin (2009) menjelaskan konseling kognitif-perilaku merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar. Selain itu, pendapat lain yang diungkapkan oleh Schaufeli & Ezman (1998:135) yang menegaskan salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku.

Secara garis besar, konseling kognitif-perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling perilaku dalam upaya membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang diharapkan (Ramli, 2005). Perubahan struktur kognitif pada diri siswa yang mengalami kejenuhan belajar merupakan intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku. Meichenbaum (Dobson & Dozois, 2001:16) menjelaskan

perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang biasa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self instruction training*. Bryant dan Budd (1982:259) menambahkan teknik *self instruction* merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Pendapat lain dipaparkan oleh Shapiro dan Cole (1994:204) bahwasanya model latihan instruksi diri terbukti efektif dalam membantu individu seperti mengurangi perilaku hiperaktif dan agresif. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, teknik *self instruction* dapat menjadi salah satu intervensi yang cocok dalam menangani kejenuhan belajar siswa.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fakta empiris mengenai temuan kejenuhan belajar, diperlukan layanan bimbingan belajar yang memberikan bantuan dalam menangani masalah-masalah belajar. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki fungsi dan peranan yang penting dalam membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Strategi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu masalah-masalah peserta didik memiliki beberapa karakteristik tertentu diantaranya bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, individual (Yusuf dan Nurihsan, 2006).

Indikator siswa yang mengalami kejenuhan belajar ditandai dengan menurunnya motivasi belajar seperti bolos, terlambat masuk sekolah, tidur di kelas dan jarang memperhatikan guru di kelas. Hasil observasi di SMA Angkasa,

menunjukkan bentuk penanganan yang diberikan guru tidak efektif dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Penanganan yang dilakukan oleh guru di SMA Angkasa menggunakan pendekatan hukuman (*punishment*) terhadap siswa yang bolos atau terlambat ke sekolah tidak memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap perilaku siswa. Untuk itu, diperlukan bentuk penanganan lain terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Dalam konteks pendekatan yang dapat digunakan dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah dengan konseling kognitif-perilaku. Schaufeli & Ezman (1998) menjelaskan terapi kognitif-perilaku dipandang cukup efektif untuk menangani kejenuhan belajar. Hal ini senada dengan hasil penelitian Agustin (2009) yang menunjukkan pendekatan kognitif perilaku efektif dalam menangani kejenuhan belajar. Bush (2007) mengungkapkan “*..cognitive behavior therapy has become the preferred treatment for most emotional and behavior problems*”. Konseling kognitif-perilaku seringkali digunakan untuk melakukan intervensi pada masalah-masalah emosional dan perilaku.

Pendekatan kognitif-perilaku muncul karena ketidakpuasan terhadap pandangan keberhasilan terapi ada pada orientasi diri dan perilaku terapis. Bush (2007) mengemukakan masalah-masalah emosi dan perilaku yang cocok diintervensi dengan menggunakan konseling kognitif-perilaku seperti stres, depresi, ‘*burnout*’, phobia, dan lain-lain. *Self Instruction* merupakan teknik yang cocok dalam menurunkan perilaku-perilaku destruktif seperti hiperaktif, agresif, dan impulsif (Shapiro dan Cole, 1994).

Selain itu, penelitian yang dilakukan Meichenbaum dan Goodman (Bryant & Budd, 1982) menunjukkan latihan intruksi diri melalui dialog dengan diri bisa membantu anak impulsif dalam kesulitan akademik. Senada dengan pendapat Baker dan Butler (1984) yang menjelaskan perilaku salah suai (*maladaptive behaviour*) terjadi karena salah menempatkan verbalisasi diri terhadap situasi sehingga muncul keyakinan irasional. Hasil penelitian yang dilakukan Kendall terhadap siswa yang memiliki masalah perilaku impulsif dapat direduksi dengan menggunakan *self instruction* (Flanagan dan Flanagan, 2004).

Dilihat dari esensi dan substansinya kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi atau keadaan yang intensif terhadap suatu proses pembelajaran yang tidak menghasilkan perubahan sehingga individu mengalami keletihan baik secara fisik, mental, sikap dan perilaku. Dengan demikian, kejenuhan belajar merupakan masalah emosi dan perilaku yang harus segera ditangani. Teknik *self instruction* dapat menjadi kunci dalam melakukan *treatment* terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka masalah utama yang akan diteliti adalah “Apakah teknik *Self Instruction* efektif digunakan dalam menangani kejenuhan belajar pada siswa SMA?.

Dari rumusan masalah tersebut dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana intensitas kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung tahun ajaran 2010/2011?
2. Apa gejala siswa yang mengalami kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung tahun ajaran 2010/2011?

3. Bagaimana rancangan intervensi melalui teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung tahun ajaran 2010/2011?
4. Berapa besar efektivitas teknik *self instruction* dalam menurunkan gejala kejenuhan belajar siswa?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ialah memperoleh gambaran empirik mengenai efektivitas teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa. Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai ialah :

1. Memperoleh gambaran empirik kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA di SMA Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung tahun ajaran 2010/2011.
2. Memperoleh profil gejala kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA SMA Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung tahun ajaran 2010/2011
3. Memperoleh rancangan intervensi melalui teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa.
4. Mengetahui besaran efektivitas teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa.

### D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar

Diharapkan memiliki keterampilan bantuan diri (*self help*) melalui teknik *self instruction* dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar.

## 2. Bagi konselor

Hasil penelitian diharapkan menjadi pedoman praktis bagi konselor dalam memberikan layanan bimbingan belajar bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar melalui teknik *self instruction*.

## E. Asumsi dan Hipotesis Penelitian

### 1. Asumsi Penelitian

Penelitian tentang keefektifan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa ini dilandasi oleh asumsi-asumsi sebagai berikut :

1. Kejenuhan merupakan kondisi emosional ketika individu merasa lelah dan jenuh secara mental atau fisik sebagai akibat tuntutan kerja/akademik yang meningkat (Cherniss, 1980)
2. Layanan konseling merupakan salah satu alternatif dalam memberikan bantuan dalam mengatasi kejenuhan belajar (Jacobs *et al.*, 2003)
3. Model pendekatan konseling kognitif-perilaku efektif dalam menangani kejenuhan belajar (Agustin, 2009)
4. Latihan instruksi diri efektif dalam menurunkan masalah-masalah emosional dan perilaku (Meichenbaum, 1977)

### 2. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan asumsi-asumsi tersebut, maka hipotesis penelitian adalah:

“teknik *self-instruction* efektif dalam menangani kejenuhan belajar”.

## F. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang menggunakan analisis statistik atau angka-angka untuk mengetahui tingkat reduksi kejenuhan belajar setelah diberikan penanganan melalui teknik *Self Instruction*. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran gejala kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Angkasa Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pra Experimental* dengan desain eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* yakni disain eksperimen dengan memberikan pre-test sebelum diberikan perlakuan atau eksperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *instrument* berupa angket mengenai tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dengan menggunakan angket yang dikembangkan dari *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS).

Penelitian dilaksanakan di SMA Angkasa Bandung, dengan pertimbangan bahwa SMA Angkasa Bandung memiliki tingkat stres yang tinggi berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan. Populasi penelitian adalah Siswa SMA Angkasa Bandung kelas XI jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (XI IPA) yang berada pada usia remaja (14-15 tahun). Pengambilan sampel penelitian yang terlibat dalam intervensi digunakan teknik *purposive sampling*.

Metode statistika deskriptif digunakan untuk menganalisis intensitas kejenuhan belajar dan gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Untuk menguji keefektifan teknik *Self Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar digunakan metode statistika inferensial dengan teknik uji t.