

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Kejenuhan belajar merupakan permasalahan akademik yang dialami oleh peserta didik. Istilah lain dari kejenuhan belajar yaitu *burnout* belajar. Kejenuhan belajar juga dapat diartikan sebagai salah satu kesulitan yang sering terjadi pada siswa. Terjadinya kejenuhan belajar dapat diakibatkan dari adanya tuntutan akademik bagi peserta didik yang harus dipenuhi selama aktivitas dalam belajarnya. Pines & Arinson (dalam Iskandar, 2017) mengatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional dimana individu merasa dirinya lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Maslach & Goldberg bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang terjadi sebagai tanggapan terhadap *stressor* emosional dan interpersonal diantara individu (dalam Nikodijevic, Andjelkovic-Labrovic, & Djokovic, 2012). Ini berarti kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat dikarenakan dari banyaknya tuntutan akademik yang dibebankan selama pembelajaran.

Dalam mengikuti pembelajaran baik itu di rumah maupun di sekolah, tuntutan akademik adalah sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dari proses pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk melatih keterampilan peserta didik dalam belajar untuk mencapai keberhasilan prestasi akademiknya. Akan tetapi, tidak jarang ditemukan beberapa siswa menjadi stres dan cemas terhadap tanggung jawab yang harus dikerjakan. Terlebih siswa SMA dalam masa peralihan remaja yang memiliki

pikiran yang lebih kompleks dan secara emosional sensitif. Tidak menutup kemungkinan beberapa siswa menganggap tuntutan akademik membebani diri mereka. Pandangan negatif tersebut memunculkan perilaku-perilaku yang tidak baik, seperti keengganan dalam belajar, tidak peduli terhadap tuntutan akademik, dan keterlambatan menyelesaikan tugas.

Seperti yang telah dijabarkan di atas kejenuhan belajar siswa dapat berpengaruh terhadap keberhasilan pencapaian prestasi akademik peserta didik. Maka bimbingan dan konseling sebagai bagian tidak terpisahkan dari pendidikan memiliki peran yang penting dalam membantu peserta didik memperoleh berbagai alternatif penyelesaian masalah yang dialami. Hal itu sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling yang terkandung dalam Permendikbud nomor 11 tahun 2014 yaitu membantu siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal dan kepribadian yang utuh, baik dalam aspek belajar, pribadi, sosial, maupun karir. Untuk itu, dalam mencapai tujuan tersebut guru BK/konselor mempunyai kewajiban memperhatikan kesejahteraan kondisi psikologis siswa, khususnya dalam mencegah kejenuhan belajar terjadi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Tegaldlimo terdapat beberapa siswa yang diduga mengalami kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari adanya siswa yang mengeluh karena banyaknya tugas, adanya siswa yang kurang antusias mengikuti pembelajaran, dan adanya siswa yang kesulitan mengatur strategi dalam belajarnya. Selain itu, pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan upaya mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa masih belum optimal dan belum adanya pelaksanaan model konseling yang dapat digunakan dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan panduan konseling yang dapat menjadi pedoman bagi guru BK dalam upaya mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

Model konseling yang dapat mengintervensi untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa salah satunya adalah model konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi. Model konseling *cognitive behavior* membantu individu untuk melakukan perbaikan pikiran dengan menghasilkan perubahan perilaku (Corey, 2009). Terapi pendekatan kognitif perilaku ini berasumsi bahwa keyakinan, perilaku, emosi dan reaksi fisik memiliki hubungan secara timbal balik. Kemampuan kognitif memiliki pengaruh untuk membantu siswa dalam mencapai keberhasilan prestasi akademik. Model konseling ini dapat mempengaruhi cara berpikir individu dalam berperilaku. Beck menjelaskan konseling *cognitive behavior* didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman individu atas keyakinan khusus dan pola perilaku individu. Harapan dari konseling ini yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi individu ke arah yang lebih baik (dalam Herawati, 2018). Dengan teknik relaksasi yang digunakan diharapkan dapat membantu meringankan individu (siswa) yang mengalami stres karena kejenuhan belajar. Sehingga hal ini yang menjadikan alasan peneliti untuk menggunakan model konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi.

Terdapat beberapa temuan penelitian yang telah menunjukkan model konseling *cognitive behavior* efektif digunakan. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Usnaziqyah Raqfika, Awaluddin Tjalla & Indria Chanum pada tahun 2016 telah mengkonfirmasi bahwa pendekatan terapi kognitif-perilaku dengan teknik instruksi

diri melalui konseling individu menunjukkan keberhasilannya menurunkan kejenuhan belajar. Penelitian Ade Putri Mayangsari pada tahun 2018 yang menunjukkan adanya pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kejenuhan belajar siswa. Kefektifan teknik relaksasi yang merupakan salah satu teknik dari konseling kognitif perilaku ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zuni Eka Khusumawati pada tahun 2014 yang mengemukakan bahwa kombinasi penerapan teknik relaksasi dan *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dibuktikan dari hasil penurunan skor kejenuhan belajar siswa ketika sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Seiring kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dikembangkan pada zaman sekarang. Hal ini menuntut pendidik beradaptasi dengan teknologi sehingga adanya pelaksanaan proses pembelajaran secara daring di masa pandemi covid-19 saat ini diharapkan pendidik dapat mewujudkan inovasi baru dalam melaksanakan proses pembelajaran, khususnya dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan konseling secara *online*. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Zadrian, Frischa, & Ifdil (2013) yang mencatat bahwa ditemukan sebuah pendekatan teknologi dalam pelayanan konseling melalui konseling *online*. Adapun salah satu media yang dapat digunakan untuk melaksanakan konseling *online* yaitu *website* atau situs. Media layanan konseling *online* bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan layanan konsultasi bagi peserta didik secara *online*. Media ini juga dapat mempermudah bagi konselor dan peserta didik dalam pelaksanaan konseling yang dapat diakses dimana saja. Layanan bimbingan dan konseling jika diberikan melalui media dan teknologi yang kreatif

akan meningkatkan daya tarik peserta didik dan dapat membantu jalannya proses konseling menjadi lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti terdorong untuk mengangkat perlunya panduan konseling *cognitive behavior* berbasis *website* untuk dikembangkan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dan pengembangan dengan judul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA”.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kejenuhan belajar berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi akademik.
2. Keadaan stres berkepanjangan yang dialami siswa menyebabkan kelelahan dan kesulitan untuk mengatur strategi dalam belajar.
3. Pandangan negatif siswa terhadap tuntutan akademik membuat sering merasa terbebani, tidak yakin pada dirinya, dan enggan dalam belajar.
4. Belum adanya layanan pelaksanaan panduan konseling berbasis *website* yang digunakan dalam upaya mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

## 1.3 Pembatasan Masalah Penelitian

Untuk memfokuskan dan mengarahkan pada penelitian ini, maka berdasarkan identifikasi masalah, dilakukan pembatasan masalah sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat berkaitan dengan “Pengembangan panduan konseling

*cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA”.

#### **1.4 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keberterimaan panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA ?
2. Bagaimana keefektifan panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui keberterimaan panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA.
2. Untuk mengetahui keefektifan panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA.

#### **1.6 Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan banyak temuan yang terkait dengan pengembangan panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA. Serta memperbanyak pendekatan-pendekatan khususnya pendekatan *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi siswa

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memahami makna belajar yang sesungguhnya. Dan mampu mengatasi kejenuhan belajar yang timbul akibat dari persepsinya.

### b. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian bersama agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### c. Bagi guru BK dan Konselor

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan dan membantu guru BK/konselor dalam menerapkan model konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui panduan berbasis *website*.

### d. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian terkait dengan pengembangan panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa