**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang Masalah**

Pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Dalam proses pembelajaran terdapat interaksi antara guru dan siswa untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Salah satu tujuan yang ingin dicapai adalah berkembangnya potensi yang dimiliki oleh individu sehingga mampu menjadi manusia seutuhnya. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan perlu adanya proses belajar.

Proses belajar merupakan tahapan perubahan pada perilaku kognitif, perilaku afektif dan psikomotorik yang terjadi dalam diri siswa. Dengan adanya perubahan positif di dalam diri siswa itu dapat membawa siswa ke arah yang lebih baik serta siswa mampu menemukan dan mengembangkan segala potensi yang dimilikinya. Melton dan Munn (Kanto, 2015) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan dalam pengalaman ataupun tingkah laku sebagai hasil dari observasi yang bertujuan, aktivitas penuh, pikiran penuh yang disertai reaksi-reaksi emosi yang penuh motivasi dimana hasil perubahan itu lebih memuaskan.

Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan yang paling fundamental. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan antara lain bergantung bagaimana proses belajar yang dialami siswa sebagai anak didik. Winkel dan Hastuti (2004: 20) menyatakan bahwa “belajar adalah suatu aktivitas psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan nilai sikap”. Menurut Slameto (2013: 2) menyatakan bahwa “belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan sesorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Proses belajar memerlukan adanya proses berpikir. Piaget (Ali dan Asrori, 2012) membagi perkembangan intelek/kognitif menjadi empat tahapan dan remaja pada usia 11 tahun ke atas termasuk pada tahap operasional formal. Pada tahap ini, telah mampu mewujudkan suatu keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil berpikir logis. Aspek perasaan dan moralnya juga telah berkembang sehingga dapat mendukung penyelasaian tugas-tugasnya. Dalam perkembangan kognitif pada remaja, pada tahap ini siswa mulai mampu mengembangkan pikiran formalnya dan memberikan efek positif terhadap perkembangan kognitifnya sehingga proses belajar dapat berjalan lancar. Secara keseluruhan, pendidikan di sekolah terutama kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Hal ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam mememnuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan yang terjadi dalam diri individu meliputi ciri-ciri perubahan tingkah laku dalam belajar yaitu perubahan yang terjadi secara sadar, perubahan dalam belajar bersifat kontinu dan fungsi oral, perubahan positif dan aktif, perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah, perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku serta perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara. Untuk mencapai perubahan tingkah laku dalam belajar diatas maka harus didukung dengan adanya minat baik dari dalam diri maupun dari luar siswa itu sendiri.

Aunurrahman (2014) menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran tentu ada kegagalan dan keberhasilannya. Kegagalan belajar siswa tidak sepenuhnya berasal dari diri siswa tersebut tetapi bisa juga dari guru yang tidak berhasil dalam memberikan motivasi yang mampu membangkitkan semangat siswa untuk belajar. Kegagalan belajar siswa tidak lepas dari rasa jenuh belajar siswa yang bersangkutan. Oleh karena itu, kejenuhan belajar merupakan faktor yang sangat menentukan perkembangan belajar siswa

Suwarjo dan Purnama (Ningsih, 2016) mengartikan bahwa kejenuhan (*burnout)* sebagai suatu keadaan keletihan (*exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Ciri-ciri individu yang mengalami kejenuhan yakni, perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negative, dan sikap negatif. Gejala ini sering identik dengan *distress, discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai suatu tujuan ideal.

Zuni dan Christiana (Ningsih, 2016) menyatakan bahwa banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, 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. Syah (2008) menyebutkan bahwa penyebab kejenuhan belajar dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*). Dari gejala-gejala tersebut nampak bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar.

Penelitian tentang kejenuhan belajar sudah banyak dilakukan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2015) pada siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba menyatakan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 2 responden (20%) kategori tinggi sebanyak 8 responden (80%). Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh Muna (2013) pada siswa di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning Islamic Boarding School Kota Cirebon Tahun Ajaran 2011/2012 yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori tinggi sebanyak 14 siswa atau sebesar 41.17 % dari jumlah 34 siswa responden penelitian. Siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori sedang sebanyak 9 siswa atau sebesar 26.47 % dari jumlah 34 siswa responden penelitian. Siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori rendah sebanyak 11 siswa atau sebesar 32.36 % dari jumlah 34 siswa responden penelitian. Dari beberapa penelitian tersebut membuktikan bahwa di beberapa sekolah sering terjadi masalah pada siswa tentang kejenuhan belajar.

Dampak kejenuhan belajar yang di alami pada siswa secara terus menerus akan berdampak pada penurunan prestasi belajar siswa itu sendiri serta potensi yang dimiliki siswa itu sendiri tidak berkembang secara optimal. Khusumawati dan Christiana (2014) menjelaskan bahwa adanya dampak dari kejenuhan belajar adalah menurunnya nilai prestasi akademik atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos masuk kelas, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif dikelas, ramai dikelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan PR, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 19-21 Februari 2018 di SMP Negeri 33 Makassar diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Hasil wawancara dengan konselor dan guru mata pelajaran di SMP Negeri 33 Makassar diperoleh informasi bahwa terdapat siswa di Kelas VIII yang teridentifikasi memiliki kejenuhan belajar. Hal tersebut ditandai dengan adanya gejala kejenuhan belajar siswa yaitu kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil belajar yang memuaskan.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti ke ruang Kelas VIII ditemukan siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar yaitu terdapat siswa yang tidak memperhatikan pelajaran pada saat guru menjelaskan, berbicara dengan teman sebangkunya pada saat proses belajar mengajar berlangsung, tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran dikelas, tidur di dalam kelas pada saat proses belajar mengajar berlangsung, dan keluar masuk kelas pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Setelah melakukan wawancara dan observasi, peneliti kemudian membagikan skala kejenuhan belajar. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang teridentifikasi memiliki kejenuhan belajar tinggi.

Berkaitan dengan masalah tersebut, maka dibutuhkan pelayanan Bimbingan Konseling yang efektif dalam membantu mengatasi permasalahan belajar yaitu kejenuhan belajar pada siswa yang tentunya nanti akan berdampak pada prestasi belajar yang rendah pula. Bimbingan konseling adalah bantuan yang diberikan kepada konseli oleh pembimbing atau konselor yang profesional dalam memecahkan persoalan atau masalah individu dalam rangka memandirikan individu dan mencapai tugas perkembangannya dengan baik. Salah satu teknik yang dapat dilaksanakan untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar yaitu teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Teknik ini digunakan karena siswa tidak mampu mengatasi hambatan-hambatan dalam proses belajar serta tidak mampu memecahkan permasalahannya secara lugas dan tuntas.

Asumsi penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) sebagai treatmen disebakan oleh perkembangan kognitif pada siswa terkadang tidak sejalan dengan semestinya sehingga menimbulkan suatu masalah yang menghambat proses belajarnya. Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Oleh karena itu, teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dibutuhkan sebagai alternatif penanganan masalah kejenuhan belajar.

Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) adalah sebuah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stressor-stressor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk *distress*. *Distress* adalah istilah untuk stres yang berakibat buruk, *eustress* adalah istilah untuk stres yang berakibat baik, misalnya memotivasi kita untuk menyelesaikan sesuatu. Meichenbaum percaya bahwa klien dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi *distress* yang lebih berat Corey (Erford, 2017). Meichenbaum juga percaya bahwa klien dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi masalah dengan memodifikasi keyakinannya tentang keyakinannya sendiri tentang kinerjanya sendiri dalam situasi penuh tekanan. Menurut Meichenbaum (Erford, 2017) teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mencoba meningkatkan keterampilan *coping* klien yang sengaja dibangun dan mendorong klien untuk menggunakan keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya.

Penelitian tentang teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) bukan pertama kali di lakukan, ada beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk menangani masalah tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Mahfud, Jafar, dan Sunawan (2017), mengenai Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Stress Inoculation Training* terhadap Toleransi Distres Akademik melalui *Hardiness,* menunjukkan bahwa terdapat efek langsung konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *stress inoculation training* terhadap toleransi distres akademik, serta efek tidak langsung melalui *hardiness* sebagai mediasi yang memiliki hubungan yang positif terhadap toleransi distres akademik. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Damayanti (2017), mengatakan bahwa siswa SMAN 4 Bulukumba mengalami penurunan stres belajar setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

Berdasarkan latar belakang masalah mengenai kejenuhan belajar beserta teknik yang cocok digunakan sebagai media penangannya, peneliti mengangkat judul penelitian “Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 33 Makassar*”.*

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai pokok penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar?
3. Apakah penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar?
4. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar.
3. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoretis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
   1. Bagi akademisi, dapat menjadi bahan informasi dan masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
   2. Bagi peneliti, sebagai masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian di masa yang akan datang dan menjadi sebuah referensi yang berharga sebagai calon guru BK.
2. Manfaat Praktis
   1. Bagi tenaga Pembimbing (konselor), sebagai masukan dalam mengembangkan teknik-teknik konseling khususnya teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajar pada siswa di sekolah.
   2. Bagi siswa, diharapkan mampu melatih dirinya untuk membantu dalam mengatasi masalah yang dihadapi khususnya kejenuhan dalam belajar.
   3. Bagi mahasiswa, sebagai bahan informasi dan pengetahuan serta rujukan dalam penelitian selanjutnya atau dalam menjalankan profesinya sebagai guru pembimbing di masa yang akan datang.