**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Konsep Dasar Kejenuhan Belajar**
3. **Definisi kejenuhan belajar**

Pada proses belajar yang terus menerus, terdapat titik dimana siswa merasa bosan dengan proses yang terjadi. Titik itulah yang dinamakan dengan kejenuhan belajar. Al-Qawiy (Mailita, Basyir, dan Dahliana, 2016) menjelaskan bahwa kejenuhan adalah tekanan yang sangat mendalam dan sudah sampai titik jenuh. Siapapun yang merasa jenuh akan berusaha sekuat tenaga untuk melepaskan diri dari tekanan tersebut. Selanjutnya, Fabella (Mailita, Basyir, dan Dahliana, 2016) mengatakan bahwa kejenuhan adalah suatu proses bertahap yang merusak fisik, emosi dan psikis, yang disebabkan oleh *stressor* (penyebab stres) yang potensial dari dalam diri orang itu sendiri maupun dari pihak luar dirinya. Dalam belajar, di samping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami pikiran negatif lainnya yang disebut jenuh dalam belajar yang dalam istilah psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Reber (Khusumawati dan Christiana, 2014) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Tetapi, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Lebih lanjut, Syah (Khusumawati dan Christiana, 2014) menyatakan bahwa seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan di tempat. Hakim (Khusumawati dan Christiana, 2014) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar.

Corey (Muna, 2013) mendefinisikan bahwa kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan. Sementara itu, Agustin (Muna, 2013) menjelaskan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat yang berkaitan dengan belajar sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar.

1. **Indikator kejenuhan belajar**.

Maslach dan Leiter (Muna, 2013) mengungkapkan bahwa gejala-gejala kejenuhan dapat dikategorisasikan ke dalam 3 dimensi seperti yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yakni keletihan emosi *(emotional exhaustion)*, depersonal *(cynism),*dan menurunnya keyakinan akademik *(reduce academic* *efficacy).* Adapungaris besar deskripsi komponenkejenuhan belajar tersebut yaitu

1. Keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudahmenyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar. Keletihan emosimengakibatkan siswa tidak semangat dalam belajar dan merasa energinyaterkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Kemudian Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energihabis secara emosi, mudah putus asa dan frustasi.
2. Sinisme atau depersonalisasi, siswa biasanya tidak nyamanberada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentukperilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yangmengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah marah,tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatifterhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap matapelajaran.
3. Menurunnya keyakinan akademiksiswa sehingga memunculkan masalah dalam hal rasa percayadiri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuatsiswa stress dan tertekan. Siswa merasa menjadi orang yang tidakbahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yangdidapatkannya, merasa tidak kompeten, dan rasa percaya diri yangrendah, serta merasa tidak berprestasi

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa indikator kejenuhan belajar terbagi menjadi tiga yaitu: 1) Keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudahmenyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar. Keletihan emosimengakibatkan siswa tidak semangat dalam belajar dan merasa energinyaterkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Kemudian Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energihabis secara emosi, mudah putus asa dan frustasi. 2) Sinisme atau depersonalisasi bentukperilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yangmengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah,tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatifterhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap matapelajaran, dan 3)menurunnya keyakinan akademikseperti memunculkan masalah dalam hal rasa percayadiri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuatsiswa stress dan tertekan. Siswa merasa menjadi orang yang tidakbahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yangdidapatkannya, merasa tidak kompeten, dan rasa percaya diri yangrendah, serta merasa tidak berprestasi.

1. **Faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan Belajar**

Chaplin (Vitasari, 2016) membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.

Menurut Slivar (Vitasari, 2016), menyatakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *Burnout* di sekolah adalah sebagai berikut:

1. Siswa menjadi terbebani karena adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik dan memuaskan.
2. Tidak tersedianya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
3. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
4. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin .
5. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut, mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
6. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar pada siswa yaitu adanya keletihan yang dialami oleh siswa yang dapat menyebabkan kebosanan, hilangnya motivasi belajar, malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan, keletihan indra, keletihan fisikdan keletihan mental siswa yang meliputi kecemasan, tekanan(persaingan), serta tuntutan yang terlalu tinggi sehinnga menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar.

1. **Proses terbentuknya kejenuhan belajar**

Freudenber dan Utara (Vitasari, 2016) memaparkan bahwa ada 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut:

1. Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal inilah yang membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain dapat melihat potensi dirinya.
2. Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
3. Terlalu kerasnya mereka bekerja maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur dan bersantai ria dengan keluarga maupun teman-teman.
4. Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
5. Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.
6. Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.
7. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
8. Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
9. Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi mesin orang lain.
10. Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya.
11. Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada.
12. Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

Berdasarkan pendapat tersebut diketahui bahwa kejenuhan belajar terbentuk mulai dari harapan yang tidak realistis, kemudian proses pendeskripsian dinamika kejenuhan sampai pada munculnya kejenuhan hal inilah yang mengakibatkan siswa mengalami kejenuhan belajar pada siswa itu sendiri.

1. **Dampak Kejenuhan Belajar**

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.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dampak kejenuhan belajar pada siswa yaitu dapat mengakibatkan efek negatif pada siswa itu sendiri. Misalnya masalah 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. Hal ini jika dilakukan secara berulang ulang akan menyebabkan penurunan prestasi belajar siswa itu sendiri.

**2. Konsep Dasar Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)**

**a. Konsep Dasar Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (CBM)**

Teori *Cognitive Behavior Modification* menurut Newton (Aryani, 2016)merupakan bagian dari pendekatan behavioral tradisional yang dikembangkan oleh Pavlov pada awal abad ke 20-an. Pendekatan ini diadopsi dari Watson pada tahun 1920 yang kemudian dikembangkan dalam penelitian-penelitian oleh ahli-ahli penelitian klinis seperti B. F. Skinner dan Hans Eysenck pada tahun 1950-an. Selanjutnya, lahir pendekatan kognitif behaviorisme untuk menyempurnakan teori sebelumnya dan semakin berkembang dengan dilakukannya penelitian-penelitian oleh para ahli. Donald Meichenbaum merupakan salah seorang tokoh pendekatan *Cognitive Behavior Modification*.

*Cognitive behavior modification* (modifikasi perilaku-kognitif) merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku Meichenbaum (Aryani, 2016). Menurut *Cognitive Behavior Modification* (CBM), individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir. Selanjutnya, bila individu ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan-ketrampilan yang terdapat pada terapi perlakuan. Setelah individu mampu menguasai keterampilan-keterampilan yang diajarkan dalam terapi perlakukan, diharapkan ia juga mampu mengaplikasikannya pada kehidupan sehari- hari Meichenbaum (Aryani, 2016).

**b. Pengertian Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)**

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

SIT menggabungkan elemen-elemen pengajaran Sokratik dan didaktif, pementauan diri klien, *cognitive restructuring,* latihan relaksasi, *problem solving, behavior rehearsal,* dan perubahan lingkungan. Akan tetapi, SIT bukan penanganan formula yang dapat diterapkan secara membabi buta pada semua klien yang mengalami distres (hendaya); alih-alih, SIT terdiri dari prinsip-prinsip umum dan prosedur-prosedur klinis yang harus disesuaikan dengan kondisi individual klien.

SIT diintroduksikan oleh Meichenbaum pada awal tahun 1970-an. Klien-klien pertamanya adalah individu-individu yang mengalami ketakutan majemuk, yang sering mengalami kesulitan mengendalikan amarahnya, dan mengalami masalah dalam mengatasi kesakitan fisik Meichenbaum (Erford, 2017). Meichenbeum menekankan modifikasi perilaku kognitif yang dikonsentraskan pada mengubah *self-talk* klien Corey (Erford, 2017). SIT juga mencoba melibatkan sebuah komponen kognitif yang memfokuskan pada membantu klien memodifikasi instruksi dirinya untuk dapat mengatasi masalah-masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. SIT juga membantu klien dalam mengonseptualisasikan dan me-*reframing* stres, yang memungkinkan mereka untuk me-*rescript* hidupnya atau mengembangkan naratif baru tentang kemampuannya dalam mengatasi masalah.

Meichenbaum (Erford, 2017) SIT didasarkan pada pandangan transaksional tentang stres, yang menyatakan bahwa stres terjadi apabila tuntutan yang dipersepsi dari sebuah situasi melampaui kemampuan yang dipersepsi untuk memenuhi tuntutan itu. SIT mencoba memperkuat keterampilan *coping* klien dan meningkatkan keyakinan klien akan kemampuan *coping-*nya, sehingga memungkingkannya untuk mengatasi stresor-stresor kehidupannya secara lebih efektif lagi.

Meichenbaum (Corey, 1995) berpendapat bahwa teknik stress inoculation training berupa analogi psikologis dan behavioral pada imunisasi tingkat biologis. Individu diberikan kesempatan untuk menangani stimulus stres yang relatif ringan secara berturut-turut, sehingga lambat laun mereka bisa mengembangkan sikap toleransi menghadapi stimulus yang lebih kuat. Latihan ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa, kita bisa mempengaruhi kemampuan kita menangani stres dengan cara memodifikasi keyakinan serta pernyataan terhadap diri kita mengenai penampilan dalam situasi penuh stres. Latihan ini juga mempedulikan lebih dari hanya mengajar orang keterampilan khusus untuk menangani sesuatu saja, tetapi didesain untuk mempersiapkan konseli (siswa) untuk bisa mengintervensi dan memotivasi diri melakukan perubahan. Pendekatan ini didesain untuk mengajar masalah yang dihadapi sekarang dan juga kesulitan di masa depan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan sebuah program pelatihan yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan dalam pengelolaan stres, sehingga siswa dapat menangani stimulus-stimulus penyebab stres tersebut, baik yang bersifat ringan sampai pada stimulus yang lebih besar. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini tidak hanya mengajarkan cara mengatasi masalah, misalnya stres ringan tetapi juga mengajarkan cara untuk mempersiapkan diri untuk melakukan suatu perubahan ketika diperhadapkan dengan situasi tersebut dimana teknik yang digunakan dalam *Stress Inoculation training* ini berupa kombinasi dari teknik-teknik konseling yang sudah ada.

**c. Tujuan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)**

SIT memiliki beberapa tujuan. Pertama, konseli belajar untuk melihat stresnya sebagai reaksi adaptif yang normal Meichenbaum (Erford, 2017). Konseli juga menemukan perjalanan gangguannya, sifat transaksional stresnya, dan perannya sendiri dalam mempertahankan tingkat stresnya. Di samping itu, konseli juga belajar untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya tentang itu dan dengan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang dapat dan tidak dapat diubah dari situasi-situasi yang penuh tekanan. Terakhir, konseli menguraikan stresor-stresor besar menjadi tujuan-tujuan *coping* jangka-pendek, jangka-menengah, dan jangka-panjang.

**d. Langkah-langkah Teknik *Stress Inoculation Training***

Meichenbaum (Erford, 2017: 324), mengatakan bahwa “SIT dapat dilakukan dengan individu, pasangan, kelompok kecil atau kelompok besar”. Meichenbaum (Erford, 2017) menjelaskan bahwa SIT melibatkan tiga fase yaitu:

1. Fase Konseptualisasi

Fase ini mengajarkan kepada konseli tentang sifat stres maupun peran konseli dalam menciptakan stress Corey (Erford, 2017). Konseli dan konselor profesioanal bekerja secara bersama-sama untuk mengidentifikasi *presenting problem* (masalah yang membuat konseli mencari konseling) Meichenbaum (Erford, 2017). Begitu stresor-stresor global telah teridentifikasi, konselor profesional dapat membantu konseli menguraikan stresor-stresor tersebut menjadi situasi-situasi penuh tekanan spesifik dan mengevaluasi upaya-upaya coping klien saat ini. Kemudian konseli mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang spesifik secara perilaku dengan pemahaman bahwa sebagian aspek stres dapat di ubah dan sebagian laiinnya tidak dapat diubah. Konseli juga memantau sendiri dialog batinnya, perasaan, dan perilakunya yang terjadi selama situasi-situasi penuh tekanan. Konselor profesional kemudian dapat menggunakan laporan-diri konseli untuk membantu mengembangkan suatu konseptualisasi baru tentang stres.

1. Fase Memperoleh Keterampilan dan Berlatih

Konseli mempelajari beragam beragam teknik *coping* perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam situasi yang penuh tekanan Corey (Erford, 2017). Keterampilan-keterampilan *coping* ini mungkin termasuk mengumpulkan informasi tentang situasi penuh-tekanan; merencanakan sumber daya dan rute pelarian; *cognitive restructuring* pernyataan-pernyataan negatif yang dialamatkan pada diri sendiri; instruksi kepada diri sendiri yang berorientasi tugas, mengatasi masalah, dan teknik-teknik behavioral seperti relaksasi, asertivitas, atau *self rewarding* untuk *coping* Meichenbaum dan Deffenbacher (Erford, 2017). Keterampilan-keterampilan *coping* penting lainnya adalah keterampilan sosial, manajemen waktu, mengembangkan sistem dukungan, serta merevaluasi prioritas Corey (Erford, 2017). Setelah konseli diajari sejumlah strategi *coping,* keterampilan juga dapat diperkuat melalui latihan perilaku dan imagery, coping melalui contoh, dan laihan dengan instruksi sendiri Meichenbaum (Erford, 2017). Konselor profesional seharusnya juga dapat mendiskusikan dengan konseli tentang kemungkinan-kemungkinan penghalang dan kendala untuk menggunakan berbagai teknik *coping*.

1. Fase Penerapan dan Penyelesaian

Fase ini memungkinkan transfer keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata Corey (Erford, 2017). Dalam tahap ini, keterampilan-keterampilan dilatih melalui bermain peran, simulasi, *imagery*, serta praktik *in vivo* bertahap Meichenbeum dan Deffenbacher (Erford, 2017). Setelah keterampilan-keterampilan dikuasai, mereka diintegrasikan ke dalam dunia eksternal melalui tugas-tugas pekerjaan rumah yang dinilai. Aspek penting lainnya dari fase terakhir ini adalah pencegahan *relapse* (kambuh) Meichenbaum (Erford, 2017). Untuk mencegahnya kambuh konseli dan konselor bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi situasi-situasi beresiko tinggi, mengantisipasi reaksi-reaksi penuh stres, dan berlatih respon-respon *coping.* Di samping itu, SIT juga seringkali memasukkan sesi tindak lanjut dan *booster* yang mungkin melibatkan *significant others* (orang yang berperan penting dalam hidup konseli) dalam pelatihan untuk membantu konseli (Erford, 2017).

1. **Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa**

Di dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada dilingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Gejala-gejala yang muncul dan menunjukkan bahwa siswa mengalami *burnout* atau kejenuhan belajar yaitu siswa mudah menyerah, lelah, lesu tanpa gairah belajar, siswa tidak memperhatikan dan mengajak bicara teman ketika Guru sedang menerangkan materi pelajaran. Beberapa siswa juga mengantuk dan tertidur di dalam kelas. Terdapat pula siswa yang asik sendiri dengan kegiatannya seperti memainkan *handphone* ketika guru sementara menjelaskan.

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 negatif dan sikap negatif. Gejala ini sering identik dengan *distress, discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai suatu tujuan ideal.

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%). 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.

Pelayanan Bimbingan Konseling 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

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) (teknik inokulasi stress) adalah sebuah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, yang didasarkan pada ide bahwa membantu klien dalam mengatasi stressor-stressor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distress. SIT menggabungkan elemen-elemen pengajaran Sokratik dan didaktif, pementauan diri klien, *cognitive restructuring,* latihan relaksasi, *problem solving, behavior rehearsal,* dan perubahan lingkungan (Erford, 2017)

Latihan ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa kita bisa mempengaruhi kemampuan kita menangani stres dengan cara memodifikasi keyakinan serta pernyataan terhadap diri kita mengenai penampilan dalam situasi penuh stres. Latihan ini juga mempedulikan lebih dari hanya mengajar orang keterampilan khusus untuk menangani sesuatu saja, tetapi didesain untuk mempersiapkan konseli (siswa) untuk bisa mengintervensi dan memotivasi diri melakukan perubahan. Pendekatan ini didesain untuk mengajar masalah yang dihadapi sekarang dan juga kesulitan di masa depan. Sejumlah penelitian telah menunjukkan keberhasilan penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini. Setiap fase dalam teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) memiliki karakteristik, tujuan, maupun teknik yang digunakan masing-masing. Pada penelitian ini, teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa melalui tiga fase yang telah dijelaskan. Penjelasan setiap fase pada pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dapat dijelaskan sebagai berikut;

1. Fase Konseptualisasi

Pola pikir siswa yang keliru adalah hal yang sangat berpengaruh terhadap kejenuhan belajar. Siswa yang jenuh dalam belajar berpikir dan lebih memilih untuk melarikan diri atau melakukan sesuatu yang instan agar terhindar dari situasi-situasi yang penuh tekanan. Kejenuhan belajar yang kerap kali dialami oleh siswa itu sendiri disebabkan oleh adanya pikiran-pikiran yang negatif dan tidak rasional. Sehubungan dengan hal tersebut, Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) pada fase konseptualisasi ini menuntut siswa untuk peka terhadap pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Siswa belajar untuk memahami dialog internalnya dengan cara mengubah pikiran negatif yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif. Menurut Burns (Aryani, 2012) menjelaskan bahwa perasaan individu seringkali dipengaruhi oleh hal yang dipikirkan invidu tersebut mengenai dirinya sendiri. Pikiran tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya.

Kesimpulan pada fase konseptualisasi ini adalah peneliti mencoba mengarahkan siswa yang mengalami kejenuhan belajar untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan tidak rasionalnya. Selanjutnya pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional tersebut diubah menjadi lebih positif dan rasional. Peneliti pada fase ini menggunakan restrukturisasi kognitif dengan teknik pencatatan pemikiran negatif untuk mengenali serta mencatat pemikiran-pemikiran yang sifatnya mencela atau mengkritik diri sendiri ketika sedang berada pada situasi jenuh. Menurut Wilding & Milne (2013) bahwa cara berpikir memiliki dampak penting pada cara kita merasakan dan berbuat untuk melakukan sesuatu. Pikiran negatif seperti ‘saya tidak bisa menghadapinya’ atau ‘saya merasa buruk sekali’ hanya akan membuat kita lebih khawatir dan tidak bahagia, pikiran-pikiran seperti inilah yang menjadi penyebab utama dari gangguan kejenuhan. Adapun langkah-langkah teknik pencatatan pemikiran negatif adalah sebagai berikut:

1. Siswa diminta untuk menuliskan secara ringkas kejadian yang menimbulkan kejenuhan dalam belajar pada kolom situasi
2. Siswa diminta untuk menuliskan tingkat kejenuhannya pada kolom kedua dengan kadar 1-100%.
3. Siswa diminta untuk menuliskan pemikiran-pemikiran otomatis ketika berada pada situasi kejenuhan tersebut pada kolom ketiga.
4. Siswa diminta untuk menuliskan secara jujur tanggapan rasional terhadap pemikiran-pemikiran otomatis tersebut pada kolom keempat.
5. Siswa diminta untuk menentukan dan menghitung kembali kadar kejenuhannya diakhir tahap ini pada kolom kelima. Kadarnya 0-100%.

**Tabel 2.1** **Format Catatan Pemikiran Negatif**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situasi** | **Kadar kejenuhan** | **Pemikiran-Pemikiran Otomatis** | **Tanggapan Rasional** | **Kadar kejenuhan**  **(Hasil)** |
| ... | ... | ... | ... | ... |

Sumber: Safaria & Saputra (2012:134-135), Wilding & Milne (2013:73)

1. Fase memperoleh keterampilan dan berlatih

Setelah siswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang negatif dan tidak rasionalnya, kemudian dilanjutkan pada fase yang kedua. Pada fase ini latihan difokuskan untuk memberi siswa beraneka ragam teknik penanganan behavioral dan kognitif untuk diaplikasikan pada situasi kejenuhan belajar tersebut. Termasuk dalam fase ini adalah perbuatan langsung, seperti mengumpulkan informasi tentang kejenuhan belajar siswa, mempelajari secara spesifik situasi yang menyebabkan terjadinya kejenuhan, dan mengatur cara-cara yang bisa dipakai untuk mengurangi kejenuhan belajar tersebut.

Ada beberapa keterampilan yang disarankan pada fase ini, namun pada penelitian ini, peneliti hanya mengkhususkan pada teknik relaksasi. Dimana Chaplin (Abimanyu & Manrihu, 2009) menyatakan bahwa relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat serta merupakan suatu bentuk terapi yang menekankan pengajaran kepada siswa tentang cara untuk relaks, dengan pemahaman kepada mereka bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan. Menurut Rickard (Aryani, 2012) menyatakan bahwa relaksasi bertujuan untuk membantu siswa dalam menumbuhkan tanggapan terhadap emosi yang bergejolak. Hal ini dilakukan berdasarkan pada asumsi bahwa siswa dapat secara sadar untuk belajar merilekskan ketegangannya melalui suatu cara yang sistematis. Relaksasi ada beberapa macam, Miltenberger (Aryani, 2012) mengemukakan 4 macam relaksasi yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). Salah satu jenis relaksasi yang akan dilatihkan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*). Menurut Cormier & Cormier (Abimanyu & Manrihu, 2009) mengemukakan bahwa relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok utama seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung dan perut, serta kaki. Dengan cara itu, seseorang mengalami dan menyadari tentang perasaan-perasaan tegang ke peraasaan relaks itu dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, kecepatan jantung, kecepatan pernapasan, dan juga dapat mempengaruhi proses-proses di dalam tubuh serta cara seseorang berbuat atau merespon secara lahiriah. Adapun tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Adapun langkah-langkah teknik relaksasi menurut Cormier dan Cormier (Abimanyu & Manrihu, 2009) yaitu:

1. Rasional

Dalam tahap ini peneliti mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan atau kesanggupan siswa menggunakan strategi ini untuk menangani masalah kejenuhan belajar

1. Instruksi tentang pakaian

Sebelum sesi latihan sebenarnya, siswa diberi petunjuk baju yang layak untuk relaksasi. Siswa hendaknya menggunakan baju yang enak seperti slack, blus, atau baju yang longgar, atau pakaian apa saja yang tidak mengganggu selama relaksasi. Siswa yang memakai kontak lens hendaknya melepaskannya dan menggunakan kacamata biasa, sebab jika siswa memakai kontak lens akan merasa tidak enak jika memejamkan mata.

1. Menciptakan lingkungan yang nyaman

Lingkungan yang enak diperlukan agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan latihan hendaknya tenang dan bebas dari suara yang menganggu seperti berderingnya telepon, suara TV, radio maupun lalu-lalangnya anak-anak. Jika ada, hendaknya menggunakan kursi yang berlapis empuk. Jika latihan relaksasi dilakukan secara kelompok, karpet atau selimut hendaknya digelar di lantai dan disiapkan bantal kepala. Siswa dapat terlentang di lantai dan tangannya kian ke samping dengan telapak tangan ke bawah.

1. Peneliti memberi contoh latihan relaksasi

Sebelum latihan relaksasi dimulai, peneliti terlebih dahulu memberi contoh secara singkat beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi. Peneliti bisa mulai dengan tangan kiri atau tangan kanan, mengepalkan tangan, lalu mengendurkannya dan membuka jari-jarinya, kepalkan dan kendurkan lagi jari-jari tangan lainnya, bengkokan kedua pergelangan dan kendurkan, angkat bahu dan kendurkan lagi.

1. Instruksi-instruksi untuk relaksasi

Peneliti menginstruksikan siswa untuk menegakkan dan merelaksasi (mengendorkan) secara bergantian setiap 17 kelompok otot (dua kali bagi setiap kelompok otot dalam latihan awal). Ketujuh belas kelompok otot itu adalah: kepalan tangan kakan, kepalan tangan kiri, pergelangan tangan, otot bisep, bahu, dahi, mata, lidah atau rahang, bibir, kepala belakang, leher, punggung, dada, perut, pantat, kaki, dan jari kaki. Setelah itu, peneliti menginstruksikan kepada siswa untuk memeriksa kembali dan merelakskan semua kelompok otot. Untuk melihat keberhasilan siswa membuat ototnya relaks, peneliti menyuruh siswa untuk menilai tingkat kerelaksan otot tersebut, dengan skala 0 sampai 5 : 0 berarti sama sekali relaks dan 5 sangat tegang.

Saat menginstruksikan, peneliti hendaknya seperti melakukan percakapan biasa dengan siswa yang mengalami kejenuhan belajar bukan dramatisasi agar siswa lebih paham dan menganggap bahwa relaksasi bukan suatu latihan yang sulit. Selain itu, pada awal latihan sebaiknya peneliti turut serta dalam latihan relaksasi bersama siswa agar latihan relaksasi ini tidak terkesan sebagai kegiatan olah raga oleh siswa.

1. Penilaian setelah latihan

Peneliti menanyakan kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar tentang sesi pertama latihan relaksasi, mendiskusikan masalah-masalah yang dialami siswa saat melakukan latihan relaksasi.

1. Tugas akhir dan tindak-lanjut

Peneliti menugaskan dan meminta siswa untuk mempermahir gerakan-gerakan relaksasi dan melakukannya secara berulang-ulang hingga mendapatkan kondisi yang relaks dan dapat dilakukan sendiri di rumah atau di kelas tanpa bantuan peneliti.

1. Fase Penerapan dan Penyelesaian

Fokus utama pada fase ini yaitu pengaturan secara cermat akan adanya transfer dan tetap terpeliharanya perubahan dari situasi terapeutik ke dunia nyata. Jelas bahwa mengajarkan keterampilan untuk menangani sesuatu itu merupakan prosedur yang kompleks tergantung pada program perlakuan yang beraneka ragam. Pada fase terakhir ini, fokusnya adalah bagaimana siswa dapat mentransfer dan memelihara keterampilan-keterampilan yang telah dilatihkan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diminta untuk mengulangi keterampilan-keterampilan yang telah diajarkan oleh peneliti, jadi siswa dapat melakukan keterampilan yang telah diajarkan secara mandiri. Hal tersebut sangat membantu siswa untuk menguatkan perilaku yang telah diajarkan (keterampilan dalam mengelola kejenuhan belajar).

1. **Kerangka Pikir**

Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat yang berkaitan dengan belajar sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar.

Fenomena yang terjadi di SMP Negeri 33 Makassar diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Hal tersebut ditandai dengan adanya gejala kejenuhan belajar siswa yaitu kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang pehatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil belajar yang memuaskan.

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) merupakan sebuah program pelatihan yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan dalam pengelolaan stres, sehingga siswa dapat menangani stimulus-stimulus penyebab stres tersebut, baik yang bersifat ringan sampai pada stimulus yang lebih besar. Adapun penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) terdiri dari 3 fase yaitu: (1) Fase konseptualisasi, (2) Fase memperoleh keterampilan dan berlatih, dan (3) Fase penerapan dan penyelesaian.

Agar lebih jelasnya akan diuraikan dalam skema kerangka pikir sebagai berikut:

**Kejenuhan Belajar Tinggi**

1. Keletihan emosi : Mudahmenyerah, lelah dan lesu
2. Sinisme atau depersonalisasi: Bolos sekolah, Tidak mengerjakan tugas rumah, berpikiran negatifterhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap matapelajaran.
3. Menurunnya keyakinan akademik: Tidak puas terhadap hasil belajar yangdidapatkannya.

**Langkah-langkah Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yaitu:**

1. Fase konseptualisasi
2. Fase memperoleh keterampilan dan berlatih
3. Fase penerapan dan penyelesaian

**Kejenuhan Belajar Rendah**

1. Pantang menyerah dan bersemangat
2. Disiplin belajar, mengerjakan tugas rumah, ketertarikan terhadap matapelajaran.
3. Puas terhadap hasil belajar yangdidapatkannya.

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar”.