**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami siswa sebagai peserta didik. Setiap manusia sepanjang hidupnya baik sadar maupun tidak sadar harus selalu belajar karena hanya dengan belajar manusia dapat bertahan dalam persaingan hidup di dunia ini, dan belajar juga merupakan upaya dalam mewujudkan tujuan pendidikan dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompleks dan beraneka ragam serta perkembangan teknologi yang semakin canggih dan perkembangan budaya yang semakin luas.

Permana (2011) mengatakan bahwa setiap individu tentunya mengalami proses belajar untuk dapat menyesuaikan hidup di masyarakat, dan dalam era modern telah dibentuk sistem sekolah, di mana manusia akan diberikan ilmu pengetahuan dalam tahapan dan minat tertentu. Melihat bahwa dalam pendidikan formal maupun non-formal, proses belajar menjadi tanggung jawab pengajar di dalam kelas, dan tak jarang dalam situasi belajar siswa kadang merasakan jenuh.

Melihat fakta yang ada di lapangan, masalah kejenuhan belajar merupakan masalah yang sering kita temui di dalam sebuah sekolah, selalu saja ada beberapa bahkan banyak siswa yang mengalami masalah kejenuhan dalam belajar dan tak dapat dipungkiri bahwa kejenuhan yang dialami siswa ini tidak hanya melanda siswa yang rendah akademiknya tetapi dapat pula dialami oleh siswa yang memiliki akademik yang tinggi. Melihat siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar di sekolah itu disebabkan tingginya tuntutan sekolah dan pendidikan (belajar) pada siswa yang mengakibatkan timbulnya fikiran-fikiran irasional, sehingga akan memicu keengganan untuk hadir, rendahnya motivasi belajar, bolos sekolah, serta mengakibatkan rendahnya rasa keinginan untuk sukses. Mengetahui fakta yang ada, sangat memprihatinkan jika melihat hal demikian di setiap sekolah dan akan semakin banyak siswa yang mengalaminya ketika tidak segera ditangani.

Meninjau pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah, konselor memiliki peran yang penting dalam membantu para peserta didiknya. Melihat fakta yang ada di lapangan, konselor pun tak jarang menghadapi berbagai macam masalah, termasuk salah satunya adalah masalah belajar para peserta didiknya. Salah satu masalah belajar yang seringkali dialami oleh peserta didik adalah jenuh dan dalam proses belajar tersebut, individu akan mengalami yang disebut kejenuhan belajar, di mana individu merasakan bahwa pengetahuannya tidak  bertambah meskipun telah menjalani belajar. Peserta didik seringkali merasakan kejenuhan dengan berbagai faktor penyebab, seperti mata pelajaran yang tidak disukai, guru yang tidak disukai, maupun metode yang digunakan pendidik.

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.

Kejenuhan belajar muncul dari adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat individu letih baik secara fisik maupun psikis.

Maslach (Sugara, 2011) mengatakan bahwa :

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar mengalami tiga hal utama yakni keletihan emosi (*emotional exhaustion*), meningkatnya sikap sinis terhadap belajar (*depersonalization*) dan menurunnya keyakinan diri dalam belajar (*reduce academic efficacy*).

Noushad (Sugara, 2011) menjelaskan bahwa “keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar”. Keletihan emosi mengakibatkan individu tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energinya habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi. Sinisme seringkali disebut depersonalisasi, gejala kejenuhan dalam bentuk sinisme membuat individu tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Komponen kejenuhan belajar dalam bentuk sinisme ini muncul dalam bentuk perasaan sinis, dingin dan menjaga jarak, artinya individu menunjukkan perilaku mekanisme pertahanan diri terhadap tuntutan dan beban akademis yang dipikulnya. Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar juga mengalami penurunan keyakinan diri dalam belajar. Noushad (Sugara, 2011) menjelaskan bahwa

Karakteristik individu yang menderita karena menurunnya keyakinan akademik yakni merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

Kondisi seperti ini seringkali menyebabkan siswa tidak bisa konsentrasi dalam belajar bahkan memungkinkan untuk terjadinya perilaku menyimpang seperti bolos, pura-pura sakit, dan lain-lain. Jika hal ini, tidak ditindaklanjuti dengan serius oleh para pendidik maka akan mengganggu proses belajar dan menurunnya produktivitas belajar. Untuk ituketerlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomena kejenuhan belajar.

Hal demikian juga kerap terjadi di SMA Negeri 9 Bulukumba, ketika peneliti melakukan observasi awal dengan melakukan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) pada tanggal 13 Desember 2014, diperoleh data bahwa banyak siswa yang jenuh dalam belajar, hal ini nampak pada perilaku siswa yang sering tidak masuk kelas saat guru mata pelajaran memberikan materi pelajaran didalam kelas, siswa sering tidak memperhatikan pelajaran atau guru mata pelajaran saat menjelaskan, dan banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, tidak semangat belajar, serta bolos sekolah. Kebanyakan siswa yang bermasalah dalam belajarnya disebabkan karena mereka jenuh dalam belajar. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar ditandai dengan sering lesuh dan tidak bergairah dalam belajar. Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Hal ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar.

Berdasarkan perilaku yang ditunjukkan tersebut, maka kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa merupakan masalah yang harus segera ditangani dengan baik. Beranjak dari hal tersebut, maka Bimbingan dan Konseling memiliki peranan yang penting dalam menurunkan gejala kejenuhan belajar. Banyak teknik yang dapat digunakan untuk menangani kejenuhan belajar siswa, salah satu bentuk intervensi yang dinilai cocok adalah dengan menggunakan teknik *self instruction*, dan juga mengatahui bahwa dari berbagai penelitian, pendekatan yang dilakukan untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa ialah melalui pendekatan konseling, seperti yang dilakukan oleh Agustin (2009) terhadap mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang mengembangkan pendekatan konseling kognitif perilaku (*cognitive behavioral counseling*), kemudian pendekatan yang dilakukan Sugara (2011) dan Firmansyah (2012) yang memakai teknik instruksi diri (*self instruction*) yang merupakan turunan dari pendekatan konseling kognitif perilaku.

Teknik *self instruction* adalah teknik yang memberikan keterampilan bantu diri agar siswa dapat mengatasi situasi sulit yang mengganggu keyakinannya dalam belajar dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif untuk selanjutnya diucapkan kepada diri sendiri dengan suara lantang, samar dan dalam hati sehingga teknik ini cocok di gunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh banyak siswa.Teknik *self-instruction* menggambarkan keinginan untuk merinci proses-proses pemecahan masalah ke dalam tahapan- tahapan tersendiri dan karena itu, setiap self-instruction menunjukkan satu tahap penyelesaian masalah.

Kendell & Braswell (Firmansyah, 2012)  mengatakan bahwa:

Teknik *self-instruction* merupakan pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berpikir untuk anak dengan mengurangi area (pemikiran negatif)  dan pada gilirannya sebagai bimbingan bagi anak dalam menindaklanjuti penyelesaian proses-proses pemecahan masalah.

Berangkat dari permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang penerapan teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba dengan pertimbangan bahwa siswa yang memiliki kejenuhan dalam belajar dapat diatasi dengan melakukan konseling, dalam hal ini adalah penerapan teknik *self instruction* di SMA Negeri 9 Bulukmba.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah prosedur penerapan teknik *self instruction* dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba ?
2. Bagaimanakah tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self instruction* di SMA Negeri 9 Bulukumba ?
3. Apakah penerapan teknik *self instruction* dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba ?
4. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan denganrumusan masalah diatas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

1. Prosedur penerapan teknik *self instruction* dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba.
2. Tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self instruction* di SMA Negeri 9 Bulukumba.
3. Penerapan teknik *self instruction* dapat menurunkankejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademisi UNM, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
3. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian di masa yang akan datang, serta menajdi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi guru pembimbing, sebagai masukan dalam menghadapi permasalahan siswa dan sebagai acuan dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa.
6. Bagi siswa, diharapkan dapat di jadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar yang dialaminya.
7. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing.