

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha yang terencana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik demi mencapai masa depan yang sukses dan berprestasi. Undang-undang Sisdiknas No.20 Tahun 2003 Pasal 1, menyebutkan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sesuai dengan pengertian pendidikan nasional tersebut, secara umum pendidikan bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal sehingga dapat mewujudkan diri sesuai potensi dirinya. Pendidikan memegang peran penting dalam penentuan tinggi rendahnya mutu sumber daya manusia. Karena pendidikan merupakan proses yang kompleks dan seiring dengan perkembangan manusia.

Dalam pendidikan selalu ada hal yang menarik untuk dipelajari dan dikembangkan. Pendidikan sudah seharusnya mampu mengeksplorasi kapasitas intelektual yang dimiliki peserta didik yang dapat diwujudkan dengan wawasan informasi yang luas dan berkembangnya kapasitas berpikir. Dalam pendidikan juga tidak terlepas dari belajar dan proses pembelajaran. Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di

sekolah. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Belajar dan proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila terwujudnya manusia berdasarkan tujuan pendidikan nasional yaitu berdasarkan pada perubahan tingkah laku ke arah positif dan berdasarkan perolehan dari segi pencapaian secara kognitif serta ditandai dengan keikutsertaan dan semangat dari peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Faktor pendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktivitas belajar yang membuat peserta didik senang dan bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran hendaknya memenuhi kebutuhan dan harapan yang diinginkan oleh peserta didik, dalam bentuk lancarnya proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar peserta didik. Dalam rangka mengembangkan potensi peserta didik secara optimal maka diselenggarakannya serangkaian kegiatan pembelajaran di suatu lembaga pendidikan.

Madrasah tsanawiyah (MTs) adalah suatu lembaga pendidikan formal pada jenjang dasar yang setara dengan sekolah menengah pertama, yang pengelolaannya dilakukan oleh Departemen Agama. Pelajar madrasah tsanawiyah umumnya berusia 13-15 tahun. Peserta didik usia ini tergolong dalam masa remaja. Santrock (2004:26) menjelaskan *adolescence* sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Kondisi masa remaja yang dikenal dengan masa rentan ‘badai dan tekanan (*strom and stress*) menambah keyakinan bahwa perlu adanya perhatian lebih terhadap stress yang dialami siswa. Hal ini akan menjadi

bahaya karena tidak menutup kemungkinan pengalaman stress di sekolah akan memicu adanya dampak atau masalah yang lain. Stres yang tidak dikelola dengan baik dalam jangka waktu lama akan menimbulkan kejemuhan. Sesuai dengan pendapat Silvar (2001:26) yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejemuhan.

Secara harfiah kejemuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Maslach & Leiter (1993:17) mendefinisikan kejemuhan adalah hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama. Chernis,1980 (dalam Bahrer-Kohler, 2012: 55) menjelaskan bahwa kejemuhan (*burnout*) muncul dari adanya tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan dan stres yang lama sehingga menyebabkan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya motivasi. Maslach (1997:1) mengartikan *burnout* (kejemuhan) adalah keletihan (*exhaustion*) pikiran, emosional. Cirinya adalah *physical deflection* (perasaan tidak berdaya, putus harapan, konsep diri yang negatif dan rendahnya antusias). Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan *burnout* (kejemuhan) adalah keletihan pikiran dan keletihan emosional yang tidak mendatangkan hasil. Silvar (2001:22) menjelaskan kejemuhan belajar sebagai suatu kondisi dimana peserta didik mengalami keletihan fisik, emosional, dan mental diakibatkan intensitas yang lama terhadap tuntutan akademis.

Penelitian yang dilakukan Skovholt, 2003 (dalam Agustin, 2009) menunjukkan sebagian besar faktor pemicu kejemuhan pada kegiatan belajar adalah rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton. Sehingga

dapat disimpulkan bahwa adanya beban akibat tuntutan akademis dan keterlibatan intensif yang berulang pada kegiatan belajar dalam kurun waktu tertentu merupakan kunci dalam menjelaskan fenomena kejemuhan belajar yang dapat menimbulkan kelelahan secara emosional, depersonalilsasi, dan menurunnya keyakinan akademik pada peserta didik.

Penelitian yang relevan tentang kejemuhan belajar di sekolah dilakukan oleh Utami (2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam menurunkan kejemuhan belajar siswa, dibuktikan dengan  $F$  hitung= 170,652 dan  $sig= 0,000$  sehingga  $Sig < \alpha$  ( $0,000 < 0, 05$ ), berarti skor (post-test dikurangi pre-test) kontrol berbeda signifikan dengan eksperimen, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan fenomena kejemuhan belajar yang banyak dialami peserta didik pada jenjang sekolah menengah pertama *boarding school*, tidak menutup kemungkinan kejemuhan belajar juga dialami oleh peserta didik di Madrasah Tsanawiyah. Pada Madrasah Tsanawiyah (MTs) selain seperti sekolah menengah pertama pada umumnya, muatan pendidikan juga hampir sama dengan sekolah berbasis *boarding school* yang mempelajari pelajaran tambahan agama Islam yaitu Fiqih, Akidah Akhlak, Al Quran, Hadits, Bahasa Arab dan Sejarah Islam (Sejarah Kebudayaan Islam) merupakan porsi pelajaran tambahan di MTs yang dapat menambah beban tuntutan belajar dan keterlibatan yang intensif pada kegiatan pembelajaran MTs.

Ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan akan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami *burnout* (kejemuhan). Peserta didik yang tidak tahan dan tidak dapat beradaptasi

dengan tuntutan belajar akan berimbang pada timbulnya permasalahan dan performa akademik. Kejemuhan belajar dapat ditandai dengan mudah merasa bosan, seringnya siswa yang keluar-masuk ketika pelajaran berlangsung, kurangnya motivasi untuk aktif di kelas, cenderung kurang memperhatikan apa yang disampaikan guru, mengambil jalan pintas dalam mengerjakan soal-soal atau ulangan dan melakukan kegiatan lain seperti berbicara dengan teman ketika guru sedang menerangkan. Kejemuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh siswa setiap harinya. Kejemuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya.

Hal ini dibuktikan dengan data yang diperoleh peneliti dari pembagian skala uji coba kejemuhan belajar peserta didik di MTs Negeri 1 Medan, peneliti memperoleh data tentang permasalahan sebanyak 47,16% siswa mengalami kejemuhan belajar di sekolah tersebut. Adapun permasalahan peserta didik adalah sebagai berikut: 1) malas mengerjakan tugas, belajar/menghafal/membaca: 9,6%, 2) tidak konsentrasi/memperhatikan: 6,3%, 3) terbebani dengan mata pelajaran: 6,3%, 4) tidak memahami materi yang diajarkan guru: 4,6%, 5) mudah lupa dengan pelajaran yang disampaikan: 3,3%, 6) bosan di kelas/pelajaran yang tidak disukai: 2,9%. Selain itu masalah kejemuhan belajar dilihat dari hasil observasi di MTs Negeri 1 Medan, peneliti mengobservasi bahwa tidak jarang melihat siswa yang keluar-masuk kelas, berbicara dengan teman sebangku ketika guru sedang menjelaskan, dan tidak berkonsentrasi dalam belajar.

Permasalahan tersebut merupakan kondisi serius yang dialami peserta didik, terutama dalam proses pembelajaran di sekolah. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari pendidikan, memiliki peranan yang sangat penting dalam

membantu peserta didik menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah yang dirasakan. Peserta didik yang mengalami kejemuhan belajar memerlukan penanganan dengan segera karena dapat menimbulkan perilaku-perilaku destruktif dan menurunnya prestasi belajar.

Dalam permasalahan akademik, upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan harus memiliki tujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan dengan segala tuntutannya. Tuntutan akademik dipersepsi peserta didik yang mengalami kejemuhan belajar sebagai sesuatu yang mengancam diri. Sehingga salah satu cara menangani kejemuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan yang berfokus pada aspek kognitif, mengubah pandangan negatif terhadap tuntutan akademik menjadi pikiran yang positif merupakan tindakan yang dapat dilakukan.

Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti menawarkan solusi berupa layanan bimbingan dan konseling yang digunakan untuk menangani masalah tersebut yaitu: konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Aaron T. Beck mendefinisikan konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang, pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius seperti gangguan kecemasan bahkan depresi. Secara umum, 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.

Schaufeli & Enzman ,1998 (dalam Agustin,2009) salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejemuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Agustin (2009:251) menunjukkan bahwa model konseling kognitif perilaku merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejemuhan belajar. Perubahan struktur kognitif pada diri peserta didik yang mengalami kejemuhan belajar merupakan fokus intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku.

Salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu adalah restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah *emotional distress*, disfungsi perilaku, mengalami distorsi kognitif, dan bagi konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku (Dobson & Dobson, 2009:117). Pandangan negatif terhadap tuntutan akademik dari peserta didik yang mengalami kejemuhan belajar merupakan bukti adanya distorsi kognitif yang menimbulkan perilaku destruktif berupa keengganinan terhadap belajar. Gejala kejemuhan identik dengan *distress* (kesulitan), *discontent* (ketidakpuasan), dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal (Agustin, 2009:21). Teknik restrukturisasi kognitif memiliki asumsi kejemuhan yang terjadi pada individu merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah suai. Hal ini sesuai dengan pernyataan Dobson (2001: 12) bahwa restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi *emotional distress* merupakan akibat dari pikiran-pikiran yang salah suai. Dapat dikatakan bahwa

perasaan dan perilaku merupakan keterkaitan yang ditentukan oleh bagaimana peserta didik dalam mengkonstruksi pikiran terhadap lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan oleh NurmalaSari (2011:172) menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif menangani stres akademik. Sehingga intervensi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu peserta didik yang mengalami kejemuhan belajar dengan memperbaiki konseptualisasi dan kepercayaan yang tidak fungsional. Dalam pelaksanaan teknik ini akan dilakukan secara konseling kelompok pada peserta didik. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok ialah suasana yang hidup, berdenyut, bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Berdasarkan gambaran latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa Kelas IX MTs Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2018/2019”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Siswa merasa sulit untuk berkonsentrasi di saat belajar
2. Perasaan lelah yang dihadapi siswa dalam belajar mengakibatkan siswa tidak dapat mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik.

3. Siswa yang mengalami kejemuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan
4. Siswa yang mengalami kejemuhan belajar akan memiliki perasaan tidak berdaya, putus harapan, konsep diri yang negatif dan rendahnya antusias.
5. Siswa merasa kesulitan, ketidakpuasan, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal

## **1.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini agar masalah yang diteliti lebih jelas dan terarah. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa Kelas IX MTs Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada Pengaruh Pemberian Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa Kelas IX MTs Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2018/2019?”.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah “untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa Kelas IX MTs Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2018/2019”.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberi manfaat yang dapat ditinjau dari dua segi berikut, yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif pada pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya bagi konselor dalam mengatasi masalah kejemuhan belajar siswa serta dapat memberi penyayaan teori, khususnya yang berkaitan dengan upaya mengatasi kejemuhan belajar siswa melalui bimbingan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini bisa diaplikasikan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, diantaranya:

- a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan untuk menghadapi permasalahan siswa yang berhubungan dengan *burnout* atau kejemuhan belajar.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian membantu memahami perkembangan siswa dan dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik, terutama pada peserta didik yang mengalami kejemuhan dalam belajar.
- c. Bagi siswa, siswa diharapkan bisa merubah perilakunya menjadi lebih baik lagi, serta selalu menerapkan cara-cara mengatasi kejemuhan belajar seperti dapat mengatur waktu secara efektif, menjaga kesehatan tubuh agar tidak

mudah lelah dalam belajar, membuat variasi dalam belajar dan latihan berkonsentrasi.

- d. Bagi pembaca /peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan dalam menyikapi dengan bijak fenomena *burnout* atau kejemuhan belajar yang semakin meningkat. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan maupun perbandingan bagi penelitian selanjutnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY