

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu usaha sadar yang dilakukan oleh manusia untuk menjadi individu yang lebih baik. Pendidikan juga merupakan media untuk meningkatkan kualitas suatu bangsa untuk lebih bermutu. Dalam 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 oleh siswa sebagai anak didik. Proses belajar juga akan berjalan dengan baik jika terjadi dinamika dalam kegiatan pembelajaran.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu jenjang pendidikan yang ditempuh oleh siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran secara formal. Siswa sudah mulai harus mempersiapkan dirinya dengan pembekalan, melalui pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah untuk menjadi bekal mempersiapkan masa depan.

Pada kenyataannya, proses pembelajaran yang terus-menerus dilakukan oleh para siswa serta tekanan-tekanan baik itu dalam diri maupun dari lingkungannya untuk mencapai proses belajar yang optimal, terkadang membawa siswa pada batas kemampuan berfikirnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan dan kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan belajar dapat dialami oleh siapa saja, tidak menutup kemungkinan bagi siswa yang dianggap

pintar ataupun siswa yang kemampuan akademiknya kurang juga bisa mengalami kejenuhan belajar.

Banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut yang nampak dapat dinyatakan bahwa siswa sedang alami kejenuhan belajar. (Khusumawati, 2014:2).

Fenomena yang terjadi selama 3 bulan terakhir peneliti PPL di sekolah SMP Negeri 27 Medan ditemukan siswa-siswa yang mengalami kejenuhan belajar sehingga menyebabkan proses belajar mengajar berjalan tidak optimal.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar, namun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan (Syah, 2015:182). Faktor penyebab siswa mengalami kejenuhan belajar, seperti mata pelajaran yang tidak disukai, guru yang tidak disukai, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran dan penyebab-penyebab lainnya.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan Guru BK bahwasannya mereka mengalami kejenuhan belajar karena proses pembelajaran yang kurang menyenangkan, metode mengajar yang kurang bervariasi, dan ada mata pelajaran yang tidak mereka sukai.

Jika kejenuhan belajar tidak segera diatasi, maka akibat yang dapat ditimbulkan adalah menjadikan siswa tidak produktif dalam belajarnya sehingga potensi yang dimilikinya terhambat dan menurunnya nilai prestasi siswa. Tentu permasalahan kejenuhan belajar ini harus segera diselesaikan agar tidak terjadi masalah tersebut.

Dalam hal tentang kejenuhan belajar siswa, sangat dibutuhkan peran penting bimbingan dan konseling yang merupakan bagian dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan pendidikan di sekolah. Permasalahan yang muncul tersebut dalam diri siswa harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak negatif pada masa depannya.

Dalam dunia konseling, berkelompok adalah dapat menjadi suatu sarana untuk membantu manusia dalam mencapai perkembangan serta menjadi terapi untuk mengatasi persoalan psikologis manusia, yaitu yang dikenal dengan istilah konseling kelompok (Kurnanto, 2013:1). Sementara itu, (Berg, Landreth dan Fall, 2006 dalam Kurnanto, 2013:2) menjelaskan secara rinci rasional penggunaan kelompok sebagai salah satu prosedur konseling sebagai berikut : 1) Kelompok sebagai lingkungan pencegahan, 2) Kelompok sebagai peluang untuk menemukan diri, 3) Kelompok sebagai sarana penemuan hal lain, 4) Kelompok sebagai wahana mendefinisikan kembali tentang diri, 5) Kelompok sebagai wahana untuk mengembangkan kesadaran interpersonal, 6) Kelompok sebagai realitas pengujian laboratorium sosial, 7) Dalam kelompok diperoleh pengalaman hubungan bermakna, 8) Tekanan dinamis terhadap pertumbuhan, 9) Dukungan lingkungan dalam kelompok sebagai terapi bagi individu. Melalui konseling kelompok diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Pendekatan yang tepat juga diperlukan dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam mengatasi kejenuhan belajar yaitu pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* atau biasa dikenal dengan CBT.

CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik (Aaron T. Beck, 1964 dalam Muqodas, 2011:3).

CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak. Dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Sehingga tidak menghambat potensi yang dimiliki siswa dan mencapai prestasi yang baik.

Kejenuhan belajar merupakan masalah yang harus segera ditangani dengan baik, salah satu cara adalah melalui layanan konseling sebagai upaya untuk membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar, mengembangkan cara efektif,

membantu siswa meraih sukses, dan menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan (Nurihsan, 2003 dalam Agustin, 2012:3).

Schaufeli & Enzman (1998) (dalam Agustin, 2012:3) menegaskan bahwa salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku. Lebih lanjut, Schaufeli & Enzman menjelaskan bahwa dengan menerapkan teknik dan prosedur yang benar, maka konseling kognitif-perilaku dipandang sebagai salah satu cara efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar. Pendapat Schaufeli & Enzman (1998) dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shrap et al. (2006) (dalam Agustin, 2012:3) yang menemukan bahwa penggunaan pendekatan konseling kognitif-perilaku dapat membantu menuntaskan permasalahan kejenuhan belajar mahasiswa dengan hasil yang cukup memuaskan.

Dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* kepada siswa diharapkan siswa dapat mengembangkan wawasannya mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga ia mampu mengembangkan dirinya ke arah kualitas kehidupan efektif sehari-hari dan menunjukkan perilaku yang lebih baik lagi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* Terhadap Pengurangan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 27 Medan T.A. 2017/2018”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Proses belajar yang dilakukan secara terus menerus oleh siswa serta tekanan-tekanan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan dalam mencapai proses belajar yang optimal membuat siswa keletihan dan mengalami kejenuhan dalam belajar.
2. Siswa mudah putus asa, acuh tak acuh, frustasi, suka marah, tertekan, gelisah, dan bosan.
3. Siswa tidak produktif dalam belajar sehingga potensi siswa terhambat dan prestasi siswa menurun.
4. Siswa sering merasa kejenuhan dengan berbagai faktor penyebab seperti mata pelajaran yang tidak disukai, guru yang tidak disukai, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran.
5. Penurunan motivasi dalam belajarnya yang menyebabkan stagnasi belajar yang berujung pada kejenuhan.

1.3. Batasan Masalah

Keterbatasan peneliti dalam waktu dan untuk menghindari kesimpangsiuran dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan pada “Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* Terhadap Pengurangan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 27 Medan T.A. 2017/2018”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian yaitu : Adakah pengaruh pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* Terhadap Pengurangan Kejenuhan Belajar siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan T.A. 2017/2018 ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu : Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* Terhadap Pengurangan kejenuhan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan T.A. 2017/2018.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

1. Diharapkan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan , menambah referensi keilmuan dalam bidang pendidikan khususnya bidang bimbingan dan konseling yaitu mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

b. Manfaat Praktis :

1. Sebagai bahan masukan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan yang berhubungan dengan pelaksanaan program layanan konseling kelompok.

2. Bagi Guru BK untuk mengetahui analisis kebutuhan siswa tentang kejenuhan belajar siswa sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan, serta upaya pemberian bantuan kepada peserta didik di sekolah yang mengalami permasalahan akademik terutama kejenuhan belajar.
3. Bagi peneliti, selanjutnya penelitian ini menambah pengalaman dan wawasan tentang kejenuhan belajar siswa.