

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan perubahan dalam perilaku secara keseluruhan. Perubahan tersebut merupakan hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Moh. Surya (dalam Siti Ma'rifah Setiawati, S.P, 2018). Dengan berkembangnya waktu, lingkungan yang terus menjadi modern ini membuat seluruh siswa terus menjadi gampang untuk belajar, tetapi nyatanya tidak seluruh siswa hadapi perihal tersebut. Tiap siswa mempunyai tingkatan keahlian yang berbeda-beda, terkadang mereka harus bekerja keras dalam mencapai perihal tersebut. Proses belajar yang terus menerus dilakukan oleh seluruh siswa dan tekanan-tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

Proses pembelajaran, aktifitas belajar memiliki peran yang tak terpisahkan. Aktivitas tersebut menjadi indikator keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Keberhasilan belajar dapat dilihat dari aktifitas yang dilakukan dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pendidikan. Untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menghindari kebosanan, diperlukan variasi kegiatan antara siswa dan guru. Namun, saat ini, seringkali belajar justru menyebabkan peningkatan stres bagi peserta didik. Jika stres ini dibiarkan berlarut-larut, dapat menyebabkan kejenuhan dalam belajar. Niswatin & Naqiyah (2020)

Pada akhirnya, siswa dapat mengalami kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Selain itu, adanya pola berpikir negatif terhadap kegiatan dan peristiwa belajar yang selalu dilakukan oleh semua siswa juga dapat memicu kejenuhan dalam belajar, yang berpotensi memengaruhi perkembangan pendidikannya. Sutarjo, dkk (2014), Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa perlu mendapatkan penanganan yang baik, baik dari siswa itu sendiri, keluarga, lingkungan rumah, maupun sekolah.

Berkenaan dengan penjelasan di atas Allah SWT berfirman dalam Al-quran surah Al-Ma'arij ayat 19-20 yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia tertimpa kesusahan ia berkeluh kesah*”. (Q.S Al-Ma’arij ayat 19-20)

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap manusia yang beriman memiliki sifat berkeluh kesah, yang Allah pun telah mencatatnya dalam Al-Quran. Oleh karena itu, sebagai kewajiban, kita semua dituntut untuk saling mengingatkan agar dapat mengurangi sifat tersebut.

Salah satu metode yang dianggap efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah melalui bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan potensi individu agar dapat menunjukkan perilaku yang efektif. Bimbingan kelompok juga bertujuan menciptakan suasana hati yang nyaman dan kegiatan yang dapat memberikan pengalaman baru dalam kehidupan siswa.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dalam kelompok, di mana pemimpin kelompok memberikan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial dan membantu satu sama lain mencapai tujuan bersama. Salah satu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah teknik *self instruction*, di mana individu diberi instruksi untuk belajar secara mandiri dan mengatur diri sendiri dalam mencapai tujuan belajar. Terdapat berbagai layanan dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, salah satunya adalah menggunakan teknik *Self instruction*. Kejenuhan belajar dapat terjadi ketika kegiatan belajar-mengajar berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dan semakin lama berlangsungnya, semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar yang dirasakan oleh siswa. Oleh karena itu, melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dengan menggunakan teknik *Self instruction*, diharapkan dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

Kejenuhan belajar dapat meningkat seiring berjalannya waktu dalam kegiatan belajar mengajar, dan tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa akan semakin berat. Oleh karena itu, penggunaan teknik *self instruction* dalam kegiatan bimbingan kelompok diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Namun, pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok masih jarang dilakukan di sekolah, terlebih lagi dengan penggunaan berbagai teknik di

dalamnya. Dalam konteks ini, peneliti berpendapat bahwa penggunaan teknik *self instruction* dalam layanan bimbingan kelompok belum pernah dilakukan di sekolah ini. Faridah & Mishbahuddin (2020)

Teknik *self instruction* memiliki peran penting dalam kesuksesan belajar, pemecahan masalah, transfer belajar, dan kesuksesan belajar secara umum. Muhibbin, Syah (2019). Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, terdapat teknik yang digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar, yaitu teknik *self instruction*. Teknik ini membantu konseli dalam mengubah apa yang dikatakan kepada dirinya sendiri dan menggantikan pertanyaan diri yang lebih adaptif. Hal ini ditandai dengan perubahan dalam kemampuan siswa untuk mengendalikan diri dan mampu bertoleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui percakapan internal dengan diri sendiri, yang dikenal sebagai *self talk*, Mutiah dkk (2022)

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di lokasi SMP N 1 Metro terdapat siswa mengalami kejenuhan belajar seperti pada jam pertama belajar siswa tampak bersemangat mendengarkan materi yang disampaikan, namun ketika memasuki jam 3-4 dan jam terakhir pelajaran, siswa mulai kehilangan semangat, mungkin menjadi malas, mengganggu teman sekelas, kehilangan fokus, lupa mengerjakan tugas sekolah. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk proposal yang berjudul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Intruccion* dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VII Di SMP N 1 Metro”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat perbedaan kejenuhan belajar sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self intruccion* kelas VII Di SMP N 1 Metro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat perbedaan kejenuhan belajar sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self intruccion* kelas VII Di SMP N 1 Metro?

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang ingin di peroleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti

- a. Sebagai wahana ilmu pengetahuan dan informasi tentang menangani dan mengurangi kejenuhan belajar pada siswa juga saat peneliti terlibat langsung dalam dunia pendidikan.
- b. Mengetahui situasi yang realita tentang perbedaan penerapan teknik *self instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

2. Secara teoritis

- a. Membantu memperkaya dan mengembangkan khazanah teori dinamika kejenuhan belajar siswa dan melengkapi berbagai model intervensi konseling untuk mengatasi kejenuhan belajar.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang pendidikan bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan tentang teknik yang dapat digunakan dalam bidang bimbingan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

3. Secara Praktis

- a. Dapat dijadikan sebagai media untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.
- b. Dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk mengajar sebagai rujukan dalam memberikan materi tentang bimbingan kepada siswa/i, sehingga dapat terhindar dari masalah kejenuhan belajar.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian : Penelitian Kuantitatif
2. Subjek Penelitian : Peserta didik kelas VII di SMP N 1 Metro
3. Objek Penelitian : Variabel X (Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*) dan Variabel Y (kejenuhan belajar)
4. Lokasi Penelitian : SMP N 1 Metro
5. Waktu Penelitian : Tahun Pelajaran 2022/2023