

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan sebuah proses mengubah pengetahuan, perilaku, dan keterampilan manusia, sesuai dengan Hakim (dalam Syafiuddin 2018:57). Dampak dari dedikasi belajar siswa dapat terlihat melalui pengetahuan yang diperoleh, keterampilan yang dikembangkan, serta kemampuan untuk mengevaluasi sikap dan perilaku dalam berbagai dimensi kehidupan. Secara keseluruhan, belajar merupakan suatu perjalanan pisko-fisik yang mengarah pada perkembangan pribadi secara holistik.

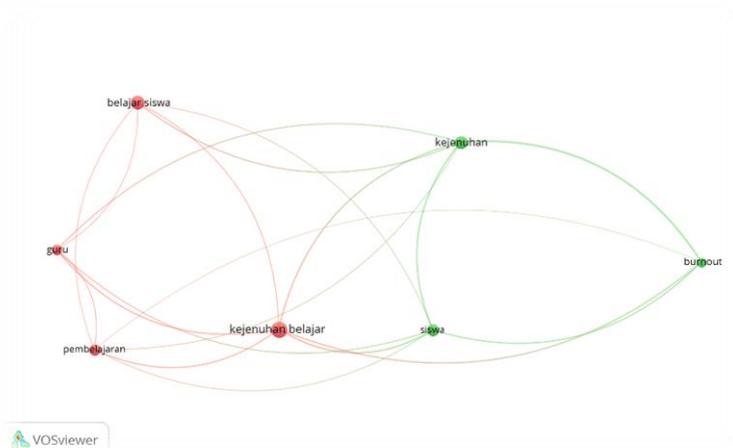
Peserta didik yang memiliki motivasi dan minat belajar yang tinggi akan berupaya semaksimal mungkin untuk mempelajari materi dan meraih nilai yang baik serta perilaku yang baik. Sebaliknya, peserta didik yang kurang memiliki motivasi dan minat belajar akan mengabaikan pelajarannya. Hal ini berakibat pada nilai yang rendah dan perilaku yang buruk. Motivasi dan minat belajar yang rendah juga dapat menghambat proses belajar siswa dan mengurangi prestasi belajar peserta didik.

Menurut (Afifah, 2019) menyatakan bahwa:

Kejenuhan belajar adalah keadaan siswa yang mengalami kelelahan mental, fisik dan emosional atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan malas, lamban dan bosan sehingga sistem akal tidak dapat memproses informasi-informasi yang disampaikan oleh guru.

Peserta didik yang mengalami kejenuhan akan mengalami kesulitan belajar dalam memproses informasi atau pengalaman baru karena otaknya tidak dapat berfungsi sebaik yang diharapkan, kondisi ini biasanya hanya sementara, misalnya selama satu minggu (Ariana, 2022). Namun, ada juga peserta didik yang kerap merasakan kejenuhan dalam satu periode belajar tertentu. Akibatnya, kemajuan belajar menjadi tertunda dan terlihat seperti tidak ada perkembangan. Peserta didik yang tidak memiliki motivasi atau yang sudah menguasai keterampilan tertentu tanpa memperkuatnya sebelum naik ke tingkat yang lebih tinggi dapat mengalami hambatan akibat kejenuhan. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi akibat proses pembelajaran yang mencapai batas kemampuan fisik peserta didik, sehingga menimbulkan rasa bosan dan keletihan. Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan, yang dapat memicu rasa bosan pada peserta didik (Muhammad, 2023). Berdasarkan hasil analisis

peneliti pada aplikasi vosviewer, peneliti menemukan bahwa konsep kejenuhan belajar pertama kali diteliti pada tahun 1956-2024. Perkembangan berikut analisis bibliometrik dari kejenuhan belajar:



Gambar 1. Analisis Bibliometrik Kejenuhan Belajar

Hasil belajar akan mencapai tingkat optimal apabila peserta didik memiliki motivasi yang tepat. Motivasi belajar yang dimiliki oleh setiap peserta didik akan berdampak langsung pada hasil belajar mereka. Karena setiap individu memiliki tingkat motivasi yang beragam, hasil belajar yang diperoleh pun akan berbeda. Pengalaman kegagalan sebelumnya juga dapat mempengaruhi keyakinan irasional peserta didik, yang mungkin merasa tidak mampu dan percaya bahwa kesalahan tersebut dapat diperbaiki, menunjukkan kurangnya dorongan untuk meraih keberhasilan (Bayan, dkk., 2022). Perasaan ini dapat mempengaruhi antusiasme peserta didik dalam proses pembelajaran, membuat mereka tidak menyukai guru atau mata pelajaran tertentu, sehingga hasil belajar mereka tidak optimal.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti mendapati bahwa kejenuhan belajar menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi peserta didik. Gejala kejenuhan belajar pada peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Metro yaitu, ketidakmampuan peserta didik untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran, kurang inisiatif untuk mencatat, mencontek hasil tugas teman, berbicara dengan teman sebangku, enggan bertanya saat menghadapi kesulitan, bahkan cenderung diam, tak jarang juga menghindar ketika diminta untuk berpartisipasi di depan kelas, dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, baik tugas kelompok

maupun individu. Gejala-gejala ini timbul karena peserta didik merasa lelah secara fisik maupun emosional, kurang percaya diri, dan mudah menyerah. Selain itu, beberapa peserta didik juga merasa senang pada saat melakukan kegiatan kelompok karena tidak mengikuti jam pembelajaran di dalam kelas. Kejenuhan belajar ini dikatakan suatu masalah, karena hal tersebut sangat berpengaruh dalam proses dan hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, penanganan yang efektif diperlukan untuk mengatasi kondisi kejenuhan belajar pada peserta didik. Jika tidak ditangani dengan baik, masalah ini dapat mengganggu efektivitas pembelajaran, menghambat pencapaian tujuan belajar, dan berdampak pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi, seperti perguruan tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* membantu peserta didik mengatasi masalahnya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu strategi didalam layanan responsif. Bimbingan kelompok merupakan upaya pengentasan masalah melalui dinamika kelompok. Adapun Narti, Sri (dalam Jannah 2015:6) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu metode yang digunakan untuk memberikan bantuan atau arahan kepada individu atau peserta didik dengan melibatkan sejumlah orang dalam kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas, bimbingan adalah suatu bentuk layanan yang ditujukan untuk memberikan bantuan dan arahan kepada sekelompok individu dengan tujuan membantu peserta didik mengatasi masalah. Dalam konteks ini, anggota kelompok berinteraksi secara kolaboratif di bawah bimbingan seseorang fasilitator atau konselor yang bertugas membimbing, memfasilitasi, dan memotivasi kelompok menuju pencapaian tujuan bersama. Oleh karena itu, penerapan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah khusus, terutama dalam konteks masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik.

Teknik *Self Management* adalah teknik dimana seseorang dapat mengendalikan perilakunya sendiri. Dalam teknik ini, individu terlibat dalam beberapa atau semua komponen dasar, yaitu menentukan perilaku yang diinginkan, memantau perilaku tersebut, memilih cara yang akan diterapkan, melaksanakan cara tersebut dan mengukur keberhasilan cara tersebut. *Self Management* merupakan salah satu model dalam pendekatan *behavioral*

therapy. Teknik *Self Management* meliputi tahap pemantauan diri (*self monitoring*), tahap mengevaluasi diri (*stimulus control*), dan tahap reinforcement yang positif (*self reward*) Gunarsa (dalam Asmara 2021:98). Melalui, teknik *self management* ini diharapkan peserta didik dapat memajemen dirinya dengan cara mengontrol perilakunya sendiri dan mejadi salah satu solusi untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dirasakan peserta didik. Teknik *self management* memiliki kelebihan dalam mengatasi kebosanan belajar siswa karena cara pelaksanaannya yang mudah dan teknik ini dapat merubah perilaku individu secara langsung dan dapat diterapkan baik secara individu maupun kelompok. Dengan teknik *self management*, siswa dibimbing untuk dapat menguasai diri atau mengendalikan diri agar kebosanan belajar yang dialami siswa dapat teratasi dan siswa dapat belajar dengan baik tanpa merasa jenuh dalam belajarnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan layanan bimbingan kelompok dalam sebuah penelitian berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Terhadap Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar peseta didik Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024?”

C. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini tujuan yang ingin dicapai yakni untuk menguji teknik *self-management* dalam mempengaruhi para remaja dalam mengentaskan permasalahan kejenuhan belajar peserta didik. Harapan dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh positif dari teknik *self-management* dengan layanan bimbingan kelompok sebagai sarannya untuk mengentaskan masalah kejenuhan belajar peserta didik kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Metro.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian adalah manfaat yang akan didapat dari dampak tercapainya tujuan penelitian. Penelitian ini yang diharpkan memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pendidikan dibidang bimbingan dan konseling.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan ilmu pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling. Penelitian ini juga dapat menjadi sumber inspirasi bagi ilmu pengetahuan secara luas.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam upaya mengatasi masalah kejenuhan belajar pada peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengurangi rasa kejenuhan belajar di sekolah.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi rasa jenuh dalam belajar.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Sifat penelitian : Eksperimen
2. Populasi penelitian : Peserta Didik
3. Obyek penelitian : Variabel (X) Layana Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* variabel (Y) Kejenuhan Belajar Peserta Didik
4. Lokasi penelitian : SMK Muhammadiyah 1 Metro
5. Waktu penelitian : Tahun Ajaran 2023/2024