

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sebagai salah satu pendidikan formal, sekolah merupakan tempat pengembangan ilmu pengetahuan, kecakapan, keterampilan, nilai, sikap dan moral yang diberikan secara lengkap untuk generasi muda atau generasi penerus. Sekolah juga merupakan tempat belajar siswa, yang mana siswa dituntut untuk merubah tingkah laku, kepribadian fisik maupun psikis kearah yang lebih baik (Andi et al., 2023) Setiap siswa memiliki tingkah laku belajar dan kesulitan belajarnya yang berbeda-beda. (Andi et al., 2023).

Kejenuhan atau burnout diperkenalkan oleh psikologi analisis yakni Herbert Freudenberger pada tahun 1973 (Fatimah & Puspaningtyas, 2020). Slivar menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional disaat seseorang merasa dirinya lelah dan jenuh baik secara mental maupun secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat (Afifah, 2019). Menurut Nurmalasari (2011:6) siswa yang mengalami kejenuhan ciri-cirinya berperilaku bolos sekolah, cemas ketika ulangan, mencontek, tidak perduli dan tidak menguasai materi, tidak betah dan takut menghadapi guru di sekolah, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi (Agustina et al., 2019). Kejenuhan belajar dapat disebabkan oleh tidak adanya dukungan sosial terhadap siswa, guru membebani waktu belajar siswa terlalu lama, tugas yang terlalu banyak, sering tidur pada saat jam pelajaran dan tidak memiliki waktu istirahat yang cukup ketika selama proses pembelajaran (Novita et al, 2023; Kurnia, 2021)

Beberapa fakta yang dilansir dari website [bangka.tribunnews.com/2022/10/06/](https://bangka.tribunnews.com/2022/10/06/), menunjukkan banyak siswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan adanya kebijakan *full day school*, kasus yang sama terjadi dari website

<https://regional.kompas.com/read/2020/04/16/15230481/survei-sistem-belajar-online-membosankan-dan-bikin-stres?page=all>, siswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan pembelajaran daring/online ketika covid-19.

Berdasarkan penelitian Jatmiko, (2016) di kelas VII SMPN 3 PEDAN menunjukkan bahwa siswa laki-laki mempunyai burnout belajar yang lebih tinggi daripada siswa perempuan, siswa laki-laki memiliki kategori burnout tinggi sebesar 23 sedangkan siswa perempuan memiliki kategori burnout tinggi sebesar 15%. Berdasarkan penelitian (Latuconsina, 2020) menunjukkan kejenuhan belajar siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Kota Makassar tergolong tinggi dan sedang. Berdasarkan penelitian (Rozzaqyah, 2021) pada mahasiswa semester 4, di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, memiliki kejenuhan belajar tinggi sebanyak 32% dan sedang sebanyak 56% dari 81 orang mahasiswa.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di MTs Raudlatul Huda Bapak Rasiman S.Pd.I diketahui hasil, terdapat banyak siswa yang merasa jenuh/bosan dikarenakan terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, siswa merasa bosan/jenuh karena metode mengajarnya monoton. Lebih lanjut Bapak Rasiman menyatakan ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar yaitu tidak ikut pelajaran, hanya tidur, tidak memperhatikan apa yang dijelaskan oleh guru, dan sulit untuk berkonsentrasi.

Kejenuhan belajar berdampak buruk pada prestasi belajar siswa dan meningkatnya rasa lelah dalam mengerjakan tugas-tugas (Mubarok, 2018; Rozzaqyah, 2021). Siswa yang mengalami kejenuhan belajar juga sulit berkonsentrasi sehingga tidak siap menerima materi (Afifah, 2019). Di MTs Raudlatul Huda Sukoharjo, belum pernah melakukan layanan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Tidak dilakukannya layanan BK di sekolah dikarenakan kurangnya tenaga guru BK, guru BK belum mendapatkan jam mengajar di kelas dan siswa hanya datang ketika mendapat surat panggilan.

Kejenuhan belajar dapat diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling, salah satu layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok (M. Sartika & Yandri, 2019). Layanan bimbingan kelompok bertujuan pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang

menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif (Hartanti, 2022). Bimbingan kelompok memiliki 4 tahapan yaitu 1) tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan pelibatan diri dalam kehidupan kelompok; 2) tahap peralihan merupakan jembatan antara tahapan pertama dan tahapan ketiga; 3) tahap kegiatan merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok; dan 4) tahap pengakhiran yaitu hasil kelompok yang telah dicapai oleh kelompok tersebut (Fadilah, 2019).

Keefektifitasan bimbingan kelompok telah dibuktikan oleh Fauziana et al., (2022) dimana bimbingan kelompok dengan teknik games efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Simpang Tiga. Dikutip dari jurnal (Husniah et al., 2022) Teknik relaksasi melalui Bimbingan kelompok efektif mengurangi rasa jenuh belajar daring siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pasarwajo. Jurnal berikutnya Arista et al., (2022) bimbingan kelompok teknik role playing memiliki efektivitas dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 1 Menganti Gresik.

Layanan bimbingan kelompok akan efektif jika menggunakan teknik, salah satunya *self-regulated learning*. Bandura (1991) mengemukakan bahwa teknik *self-regulated learning* merupakan teknik dari bimbingan dan konseling yang memodifikasi perilaku maladaptif siswa, perubahan kognitif, dan mengontrol diri, sehingga siswa dapat menunjukkan perubahan perilaku berdasarkan pengetahuan yang dipahami melalui proses belajarnya (Hilmy et al., 2022). *Self-regulated learning* bertujuan mengubah siswa tentang pembelajaran sebagai keterampilan, menganalisis tugas-tugas belajar, dan menerapkan keterampilan khususnya membuat keputusan tentang bagaimana pembelajaran akan dilaksanakan (Ghimby, 2019). Menurut Zimmerman, 1) Tahap persiapan (*forethought phase*), menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), menumbuhkan efikasi diri (*self efficacy*), mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), mencari informasi (*seeking information*), mengatur lingkungan (*environmental structuring*), dan konsekuensi diri (*self consequating*); 2.) Tahap pelaksanaan (*performance phase*) siswa melakukan pengontrolan terhadap diri pada proses yang tengah dijalani; 3.) Refleksi diri (*self reflective*), yaitu penilaian kualitas tugas yang telah diselesaikan (Hudaifah, 2020).

Berdasarkan uraian diatas kejenuhan belajar jika tidak segera ditangani maka akan menghambat proses belajar siswa di sekolah. Untuk mengatasi kejenuhan belajar menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. Melihat karakteristik permasalahan siswa yang menjadi subjek penelitian, saya selaku peneliti akan menekankan pada layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self- Regulated Learning* dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di MTs Raudlatul Huda Sukoharjo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimana gambaran kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa di MTs Raudlatul Huda Sukoharjo?
- 1.2.2 Bagaimana Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik *Self- Regulated Learning* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Pada Siswa MTs Raudlatul Huda ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa di MTs Raudlatul Huda Sukoharjo
- 1.3.2 Untuk mengetahui keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik *Self- Regulated Learning* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Pada Siswa MTs Raudlatul Huda

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu bagi perkembangan ilmu bimbingan konseling terutama yang berkaitan dengan Efektivitas Bimbingan

Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah

Untuk memperluas pengetahuan tentang strategi pembelajaran serta menambah wawasan peneliti sebagai calon guru

##### 1.4.2.2 Bagi Guru

Untuk menambah wawasan pendidik dalam menggunakan strategi pembelajaran yang bervariasi untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

##### 1.4.2.3 Bagi Siswa

Untuk memberikan pengalaman belajar yang berbeda, dapat memotivasi siswa, menarik perhatian siswa dalam proses pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar kognitif siswa.

##### 1.4.2.4 Bagi Peneliti

Menjadi informasi dan sumbangan pemikiran dalam upaya meningkatkan mutu atau kualitas pendidikan

### 1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, guna memfokuskan penelitian ini masalah yang mana batasan tersebut meliputi:

1.5.1 Penelitian ini dibatasi oleh gambaran penerapan *Self Regulated Learning* pada siswa.

1.5.2 Penelitian ini dibatasi oleh penerapan bimbingan kelompok.

1.5.3 Penelitian ini ditujukan untuk siswa.

### 1.6 Asumsi

Anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan sebagai pijakan berfikir dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan asumsi bahwa *Self Regulated Learning* dengan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai upaya kuratif dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.