

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar peserta didik secara terperinci melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1: (ayat 1) pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar 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. Oleh karena itu dibutuhkan suatu proses yang dinamakan belajar yang merupakan salah satu kegiatan yang tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia.

Menurut Morgan (dalam Suprijono, 2009 : 2),

Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang bersifat permanen sebagai hasil dari pengalaman, (*Learning can be defined as any relatively permanent change in behavior which occurs as a result of practice or experience*) yaitu bahwa perubahan perilaku itu sebagai akibat dari belajar karena latihan atau karena pengalaman.

Dalam proses belajar siswa sering menemukan kendala-kendala, antara lain kejenuhan belajar. Menurut Hakim (2004:62),“Kejenuhan belajar adalah suatu

kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.” Beberapa hal yang membuat siswa jenuh belajar adalah guru yang tidak disukai oleh siswa, materi yang diberikan, serta tekanan pada mata pelajaran yang lain. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar perlu mendapat bantuan untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dialaminya. Dan guru BK memiliki peran yang penting untuk membantu siswa dalam mengatasi setiap permasalahan yang dialami siswa tersebut. Salah satu bantuan yang dapat diberikan guru BK kepada siswa-siswi yang mengalami kejenuhan dalam belajar ialah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2014:62), “bimbingan kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok”. Tujuan bimbingan kelompok ialah agar siswa-siswi secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan atau topik masalah dari berbagai narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Dalam layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan menggunakan beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik relaksasi.

Hakim (2004: 41), mengatakan ”relaksasi adalah suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun”. Adapun manfaat relaksasi adalah membuat

individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 10 Kupang khususnya pada kelas VIII^D terdapat siswa yang mengantuk, tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar, terlambat datang ke sekolah, sering keluar masuk kelas selama proses pembelajaran berlangsung.

Sedangkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK serta guru mata pelajaran Bahasa Inggris dan Matematika di SMPN 10 Kupang bahwa ada siswa yang sering mengalihkan pandangan ke objek lain ketika proses belajar mengajar di kelas sedang berlangsung, sering ijin ke kamar mandi, mengantuk selama proses pembelajaran, sering terlambat ke sekolah, kurang disiplin.

Dari hasil pengamatan serta wawancara di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektifitas Penerapan Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa kelas VIII^D SMPN 10 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah Penerapan Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok efektif Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII^D SMPN 10 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII^D SMPN 10 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020.

D. Batasan Istilah atau Definisi Konseptual

Agar tidak terjadi kekeliruan penafsiran terhadap variabel penelitian, maka peneliti perlu menjelaskan konsep-konsep yang terdapat dalam judul penelitian ini. Konsep-konsep yang dimaksudkan adalah

1) Teknik Relaksasi

Menurut Hakim (2004: 41), "relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun".

Gemilang (2013:153) menyatakan :

Teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot untuk menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau

akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya.

2. Bimbingan Kelompok

Sukardi (2008:78), mengatakan

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pemimpin/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Menurut Prayitno (2014:36),

Bimbingan kelompok sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari guru pembimbing (selaku pemimpin kelompok), membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari dan perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan tindakan tertentu.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dalam bentuk kelompok atau secara bersama-sama untuk memperoleh berbagai bahan dari guru pembimbing selaku pemimpin kelompok untuk membahas topik tertentu yang berguna bagi peserta didik untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan yang berguna untuk kehidupannya.

3. Kejenuhan Belajar

Menurut Muhibbin (2013:89),

Kejenuhan belajar ialah suatu keadaan dimana seseorang merasa jenuh dan bosan ketika sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.

Menurut Al-Qawiy (2014:1),

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa jenuh dan bosan sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

E. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah sebagai koordinator sekolah agar bisa bekerja sama dengan guru BK dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi guru BK untuk merencanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.

3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru mata pelajaran sehingga berperan aktif untuk menginformasikan kepada guru BK tentang siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi agar dapat dibantu melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa di sekolah.

4. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi siswa agar dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi di sekolah untuk mereduksi kejenuhan belajar yang dialami siswa.