

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses membantu individu baik secara jasmani dan rohani kearah terbentuknya keperibadian yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri dalam hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Tujuan dari pendidikan di Indonesia yakni untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Upaya untuk mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran. Syaiful Bahri Djamarah (2011:13), menyatakan: “belajar merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotorik”

Belajar dikatakan berhasil apabila adanya perubahan perilaku manusia berdasarkan tujuan pendidikan nasional baik diukur secara kualitatif berdasarkan perubahan tingkah laku menuju kerah positif ataupun kuantitatif yang diukur berdasarkan perolehan dari segi pencapaian secara kognitif. Proses belajar mewajibkan siswa untuk

mengembangkan kreativitas berpikir dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran. Adanya tuntutan dan banyaknya aktivitas belajar siswa sedangkan kemampuan yang dimiliki siswa satu dengan yang lainya berbeda, sering kali membuat siswa mengalami stres yang tinggi yakni kurangnya konsentrasi dalam proses pembelajaran. Stres yang berkepanjangan pada siswa dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar, maka salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar adalah teknik relaksasi,

Thursan (2000:62) : "Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar"

Zuni (2014:2) :

Kejenuhan belajar adalah kelelahan pada seluruh bagian indra yang ditandai dengan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, kurangnya motivasi, kurang adanya perhatian, hilangnya minat belajar serta timbul rasa bosan yang ditandai dengan ribut dalam kelas, sering tidur di meja saat guru sedangmemberikan pelajaran, sering mengoperasikan telfon genggam,dan sering keluar masuk kelas.

Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa tersebut harus segera ditangani agar tidak terus-menerus mengganggu proses belajar dan menimbulkan dampak-dampak negatif pada siswa. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar itu adalah dengan teknik relaksasi.

Beech dkk, (Nursalim, 2005:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yakni penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif.

Relaksasi merujuk pada berbagai prosedur dan teknik yang digunakan untuk mengurangi tekanan dan kecemasan dengan melatih klien agar mampu secara sukarela merilekskan otot-otot tubuh dalam beberapa saat yang ia inginkan. Adapun manfaat relaksasi adalah membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress, mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

Salah satu wadah yang dapat digunakan untuk mengaplikasikan teknik relaksasi adalah konseling kelompok. Teknik relaksasi dalam konseling kelompok dapat membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dialami.

Berdasarkan hasil observasi di SMAK Sint Carolus Kupang pada tanggal 1 September 2018 peneliti mengamati bahwa ada siswa yang sering keluar masuk kelas, merasa bosan apabila materinya kurang menarik, kurang memperhatikan pelajaran, bahkan siswa melakukan aktivitas lain seperti berbicara dengan teman, menggambar atau melamun.

Berdasarkan pada hasil wawancara tanggal 3 september dengan guru wali kelas XI IPA¹ dan guru BK, peneliti menemukan bahwa masalah yang terjadi pada siswa yang ditandai dengan ribut dalam kelas, sering tidur saat guru sedang memberikan pelajaran, sering mengoperasikan handphone ketika pelajaran berlangsung..

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Pada Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini: Apakah Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok Dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018 / 2019 ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

D. Batasan Istilah / Defenisi Konseptual

1 Teknik Relaksasi

Gemilang (2013:153) menyatakan :

”Teknik relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengendurkan ketegangan terutama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa”

Cormier dan Cormier (2013:27) menyatakan :

Relaksasi (otot) merupakan usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki”

Dari pendapat para ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta mengurangi tekanan dan kecemasan.

2 Konseling Kelompok

Tohirin (2007:179) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Prayitno (2013 : 115-120) :

“Konseling kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan kelompok konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok”

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor untuk membantu memecahkan masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok dan melibatkan fungsi-fungsi seperti saling mempercayai, saling menerima, dan saling mendukung sehingga tercapai perkembangan yang optimal.

3 Kejenuhan Belajar

Muhibbin (1999:161) :

”Jenuh dapat berarti jemu dan bosan dimana system akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru”

Zuni (2014:2):

“Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar atau menurunnya motivasi”

Berdasarkan kedua definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang yang ditandai dengan rasa bosan, kelelahan emosi,

kelelahan fisik, dan kelelahan kognitif serta hilangnya motivasi yang mengakibatkan tidak mampunya individu memproses informasi dan menurunnya prestasi diri dalam proses belajar.

E. Manfaat Penelitian

1) Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi kepala sekolah selaku penanggung jawab semua kegiatan di sekolah agar mampu mengkoordinir semua personil sekolah dan bekerja sama untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa.

2) Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dan informasi bagi guru BK dalam melaksanakan teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk membantu siswa agar dapat mengurangi kejenuhan belajar.

3) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi siswa di sekolah agar dapat mengikuti konseling kelompok yang diberikan oleh guru BK agar memahami kejenuhan belajar dan berusaha mengurangi kejenuhan di sekolah.