

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Belajar merupakan tugas pokok yang dilakukan peserta didik dalam berbagai jenjang pendidikan. Dengan belajar peserta didik akan memperoleh pengetahuan yang baru sebagai bekal untuk kehidupan selanjutnya. Slameto, (2018: 2) mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan peserta didik untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Interaksi dengan lingkungan yang dilakukan peserta didik merupakan aktivitas belajar untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang merupakan hasil belajar. Perubahan yang terjadi akibat hasil belajar, seperti peserta didik SMA yang mempelajari cara mengoperasikan komputer, maka penguasaan keterampilan mengoperasikan komputer akan menetap dan melekat dalam diri peserta didik tersebut, namun tidak semua perubahan dalam diri peserta didik merupakan hasil belajar, contohnya peserta didik laki-laki yang mengalami masa akil balik, di saat itu ia mengalami perubahan kematangan dimana mulai tumbuhnya jakun, suara membesar, mimpi basah dan ciri-ciri yang lainnya. Perubahan ini merupakan kematangan yang bukan dari belajar.

Peserta didik akan berhasil dalam belajar setelah terjadi perubahan pada cara belajarnya. Perubahan cara belajar tersebut merupakan sesuatu

yang sangat bermanfaat bagi peserta didik di kemudian hari. Aktivitas belajar tersebut akan berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil apabila tidak terjadi masalah dalam kegiatan belajar. Salah satu masalah yang menjadi penghambat jalannya aktivitas belajar adalah munculnya kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan salah satu fenomena yang terjadi dalam diri peserta didik saat kegiatan belajar dan fenomena tersebut bukan bagian dalam arti belajar karena kejenuhan belajar tidak mendatangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap bagi peserta didik.

Syah (2017:181) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar ialah keadaan di mana peserta didik merasa bosan dengan aktivitas belajarnya sehingga merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit peserta didik yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Kejenuhan belajar yang dialami peserta didik dapat dilihat dari ciri-ciri yang ditunjukkan yaitu mengalami kelelahan, kebiasaan berteriak-teriak di dalam kelas, suka mengganggu teman, sering termenung, hiperaktif, keluar masuk kelas saat pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas, tidur di kelas, pura-pura ke WC dan membolos.

Gejala kejenuhan belajar merupakan faktor hambatan bagi peserta didik dalam kegiatan belajar yang akan berdampak buruk bagi dirinya.

Maslach & Leiter (dalam Ningsih, 2016: 20) mengemukakan bahwa dampak dari kejenuhan belajar yaitu peserta didik menjadi tidak semangat dalam belajar, prestasi belajarnya menurun, stres, tidak bisa berdamai dengan masalahnya terutama saat kegiatan belajar, menarik diri baik secara psikologis maupun kehadiran fisiknya di lingkungan sosial sekolah, kehilangan waktu dan tenaga, serta belajar seperlunya.

Kejenuhan belajar termasuk salah satu masalah yang dihadapi peserta didik dan apabila tidak diatasi maka akan mengakibatkan ketidakberhasilan dalam belajar. Salah satu kegiatan yang diharapkan bisa membantu peserta didik untuk mengurangi kejenuhan belajar yaitu melalui layanan bimbingan kelompok.

Folastri & Rangka (2016: 16) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/ atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri masing-masing anggota kelompok.

Layanan bimbingan kelompok mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Prayitno, (2012: 150-152) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan

komunikasi peserta layanan, membahas topik-topik yang mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang efektif dan bertanggung jawab. Dengan adanya kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat membuat peserta didik tersebut memahami apa yang sebenarnya terjadi dalam dirinya dan dapat berubah ke arah yang lebih baik. Salah satu teknik layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik yaitu teknik relaksasi.

Gemilang, (2013: 153) mengemukakan bahwa 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 stres dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.

Ratna, (2013: 14) mengemukakan bahwa teknik relaksasi bertujuan untuk membantu orang menjadi rileks, memperbaiki kesehatan baik secara fisik maupun psikologis, mengontrol diri, dan memfokuskan perhatian pada situasi yang menegangkan. Selanjutnya, Ratna, (2013: 14-15) juga mengemukakan bahwa teknik relaksasi memiliki berbagai manfaat yaitu membantu berkurangnya ketegangan otot, perubahan pada keadaan mental dan emosi, perasaan menjadi lebih baik dan pikiran menjadi lebih kreatif,

kemarahan tidak mudah terpancing serta tidak mudah merasa cemas dan memberikan kesehatan bagi tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji secara lebih mendalam tentang efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk pengurangan kejenuhan belajar peserta didik.

## B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Mengapa teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik?
2. Bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik?
3. Apakah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif mengurangi kejenuhan belajar peserta didik?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Alasan penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.
2. Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

3. Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

#### D. Manfaat Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian diperlukan adanya manfaat yang akan diperoleh. Manfaat penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang bimbingan dan konseling, tentang penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan masukan bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat menggunakan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

###### b. Bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling sebagai bahan rujukan dalam melakukan penelitian khususnya tentang penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi peneliti untuk mempersiapkan diri sebagai calon guru bimbingan dan konseling agar lebih terampil dalam menerapkan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.