

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan sebuah aktivitas mental atau psikis yang dilakukan oleh seseorang sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku. Perubahan tingkahlaku sebagai hasil belajar relatif menetap dalam diri seseorang. Dalam proses belajar terdapat berbagai persoalan yang dapat menghambat individu. Salah satu persoalan dalam proses belajar berkaitan dengan kejenuhan belajar.

Al-Qawiy (2014:1) menyatakan bahwa 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 aktifitas belajar.

Kejenuhan belajar juga ditandai dengan kelelahan, kebiasaan berteriak-teriak di dalam kelas, suka mengganggu teman, sering termenung, hiperaktif dan membolos. Beberapa gejala tersebut akan menjadi salah satu hambatan bagi siswa dalam proses belajar.

Dampak dari kejenuhan belajar yaitu individu menjadi tidak produktif dalam belajar sehingga potensi-potensi individu tidak dapat diaktualisasikan secara maksimal. Selain itu, bentuk resistensi lain dari kejenuhan belajar juga mengakibatkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif karena iklim emosional individu tidak kondusif.

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

Sukardi (2008:64) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku individu yang lebih efektif dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi, baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Salah satu teknik yang dapat digunakan konselor dalam bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar yaitu teknik *self instruction*.

Corey (2009:123) menyatakan bahwa teknik *self instruction* merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi positif pada diri sendiri dalam hal ini klien dibantu menjadi sadar diri untuk bias bicara pada dirinya sendiri. Teknik

self instruction berguna untuk membantu individu mengontrol segala perilaku dan pemikiran-pemikiran kognitifnya ke arah negatif dimana dapat menyebabkan kurangnya percaya diri.

Teknik *self instruction* bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.

Prosedur penerapan teknik *self instruction* dapat dilakukan melalui *cognitive modeling*, *overt external guidance*, *overt self guidance*, *faded overt self guidance*. Langkah-langkah tersebut akan digunakan untuk membantu individu mengatasi kejenuhan belajar.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji secara lebih mendalam dengan topik kajian teoretis tentang penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

B. Rumusan Masalah

1. Mengapa teknik *self insctruction* digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar?
2. Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar?
3. Apakah penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok efektif mengurangi kejenuhan belajar?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulisan skripsi ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui alasan penggunaan teknik *self instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar.
2. Mengetahui prosedur penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.
3. Mengetahui efektifitas penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

D. Manfaat Penulisan

Manfaat dari penulisan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penulisan skripsi ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang bimbingan dan konseling tentang penggunaan layanan bimbingan konseling dengan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Penulis

Hasil penulisan skripsi ini dapat memberikan masukan bagi penulis dalam kegiatan pembelajaran untuk mempersiapkan diri sebagai calon guru BK agar lebih terampil dalam

menerapkan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

b) Bagi Pembaca

Hasil penulisan skripsi ini dapat bermanfaat untuk memberikan masukan bagi guru BK agar dapat menggunakan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.