

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan aset yang tak ternilai bagi individu dan masyarakat. Secara filosofis dan historis, pendidikan menggambarkan suatu proses yang melibatkan berbagai faktor dalam upaya mencapai kehidupan yang bermakna. Proses yang berlangsung dalam pendidikan memiliki tujuan untuk membina dan mengantarkan diri individu terutama remaja dalam menemukan jati dirinya. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Bab II Pasal 3 menjelaskan Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga siswa secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual, kegamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Departemen Pendidikan Nasional, 2003).

Lingkungan berbasis pendidikan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa remaja adalah lingkungan sekolah. Sekolah selain berfungsi pengajaran (mencerdaskan) juga berfungsi pendidikan (transformasi norma). Keterkaitannya dengan fungsi pendidikan, sekolah dirancang untuk melatih remaja secara intelektual, mampu menanamkan kesiapan kerja dan memiliki keterampilan sosial.

Remaja berada dalam lingkungan sekolah tidak terlepas dari proses kegiatan belajar. Proses kegiatan belajar menekankan remaja untuk mampu menyelesaikan tugas perkembangannya. Esensi belajar merupakan suatu aktivitas berproses yang di dalamnya terjadi perwujudan-perwujudan perilaku dengan keterikatan satu sama lain. Perwujudan perilaku belajar tampak dalam perubahan-perubahan belajar remaja sebagai berikut: (1) kebiasaan; (2) keterampilan; (3)

pengamatan; (4) berfikir asosiatif dan daya ingat; (5) berfikir rasional; (6) sikap; (7) inhibisi; (8) apresiasi, dan (9) tingkah laku efektif (Muhibbin *et al.*, 2009, hlm. 46).

Seorang siswa yang menempuh proses belajar, idealnya ditandai dengan munculnya pengalaman-pengalaman psikologis baru yang positif. Namun, seiring dengan berjalannya proses kegiatan belajar yang dilakukan secara terus menerus, metode pengajaran yang monoton, tingginya akan tuntutan pemenuhan standar nilai, beban tugas yang sulit dan banyak, ditambah dengan tuntutan citra nama baik sekolah, menjadikan munculnya problem siswa dalam proses pembelajaran yang termanifestasi dalam bentuk kesulitan penyelesaian tugas, bahkan menjadi timbulnya kejenuhan. Farber (1991, hlm.7) menegaskan keacuhan teman, ketidakpekaan guru/lembaga sekolah, ketidakpedulian orang tua, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap citra pelajar, ruang belajar yang terlalu padat, beban tugas yang berlebihan, bangunan fisik sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi dan keuangan yang tidak memadai merupakan beberapa faktor yang dapat membuat individu mengalami kejenuhan belajar.

Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dan menyelesaikan permasalahan yang muncul secara positif dari hasil tuntutan belajar, pada umumnya mengalami kejenuhan belajar. Schaufeli *et al.* (2002, hlm. 465) mendefinisikan "*Burnout among students refers to feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude toward one's study, and feeling incompetent as a student*". Secara umum, kejenuhan belajar yang dirasakan siswa tercermin dalam bentuk perilaku seperti rasa malas, mudah putus asa, acuh tak acuh, menunjukkan sikap pemurung, mudah tersinggung bahkan tak jarang bersikap menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas dan mogok untuk belajar. Perilaku maladaptif dari kejenuhan belajar timbul bukan semata-mata karena reaksi spontan terhadap suatu keadaan, tetapi merupakan akibat dari satu rangkaian peristiwa yang sudah berlangsung lama atau berlarut-larut. Cerminan perilaku siswa yang mengalami kejenuhan belajar terjadi karena adanya mekanisme stimulus (*stressor*)- *coping* -respon (fisiologis, emosional, mental), di mana stimulus dari lingkungan (tuntutan belajar) diproses dengan melakukan

coping maladaptif yang berdampak pada timbulnya suatu bentuk respon fisiologis, respon emosional, dan respon mental. *Coping* maladaptif terhadap *stressor* (tuntutan belajar) menghasilkan respon maladaptif pula yang pada akhirnya berujung pada timbulnya kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental.

Pendekatan kognitif-perilaku, memandang kejenuhan belajar adalah bentuk respon dari hasil olah pemikiran dan perasaan siswa dalam mempertahankan diri dari stres yang berkepanjangan (*defensive coping*) (Sugara, 2011, hlm. 17). Cherniss (1980, hlm. 16) mendefinisikan “*Burnout is defined as psychological withdrawal from work in response to excessive stress or dissatisfaction*”. Kedua pandangan di atas sejalan dengan Maslach & Leiter (1997, hlm. 19) yang menyebutkan sumber utama timbulnya kejenuhan adalah adanya stres yang berkembang secara akumulatif akibat keterlibatan individu dalam suatu aktivitas dalam jangka panjang. Pengalaman stres siswa jika dibiarkan berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat memunculkan dampak baru seperti yang dinyatakan oleh Silvar (2001, hlm. 21) “...dalam efek jangka panjang, stres belajar dapat menyebabkan gejala kejenuhan (*burnout syndrom*)”.

Penelitian lokal yang dilakukan Firmansyah (2012) terhadap siswa SMP dan Sugara (2011) terhadap siswa SMA menemukan ternyata intensitas kejenuhan berada di atas 14%. Penelitian yang dilakukan Diaz (2007) dan Agustin (2009) terhadap mahasiswa menunjukkan lebih dari 50% hasilnya mengalami kejenuhan belajar. Persentase siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung meningkat seiring lamanya waktu belajar. Semakin lama siswa belajar, semakin berat derajat kejenuhan belajar yang dialami. Seperti hasil penelitian Uludag *et al.* (2010) menemukan siswa yang lebih lama belajar lebih rentan mengalami kejenuhan belajar dari pada siswa yang masih pemula.

Hasil penelitian Jacobs *et al.* (2003, hlm. 291) kepada 149 orang mahasiswa (103 orang perempuan dan 46 orang laki-laki) menemukan mahasiswa perempuan mengalami kejenuhan belajar sebesar 30% sedangkan mahasiswa laki-laki mengalami kejenuhan belajar sebesar 70%. Beberapa faktor penyebab

terjadinya kejenuhan belajar mahasiswa menurut Jacobs *et al.* (2003) adalah stres dan banyaknya tekanan psikologis.

Penelitian Salamah (2006, hlm. 38), mengungkapkan beberapa faktor penyebab kejenuhan belajar yaitu aspek materi dengan tingkat kejenuhan sebanyak (44%), aspek guru ikut berkontribusi dalam memicu kejenuhan dengan hasil (47%), aspek lingkungan belajar sebesar (76,4%), dan terakhir yaitu aspek diri siswa sebanyak (62%).

Dampak yang ditimbulkan akibat kejenuhan belajar hasil penelitian Agustin (2009, hlm. 9) adalah menjadi suka marah-marah (23,5%); sering susah tidur (26,5%); tidak peduli dengan tugas-tugas (14,5%); tidak peduli dengan nilai (14,5%); mudah bosan dengan kegiatan belajar (57%); menjadi mudah tersinggung (31,5%); sering gelisah (44%); menjadi mudah sakit (13%); sering merasa gagal (11%); dan merasa rendah diri (23,5%).

Fenomena kejenuhan belajar juga muncul di kalangan siswa SMA Negeri 15 Bandung. Hasil studi pendahuluan menggambarkan banyak siswa yang berperilaku seolah-olah tidak antusias dan tidak bergairah dalam mengikuti jam pelajaran seperti tidur di kelas, menggunakan *headset* ketika jam pelajaran berlangsung, lambat dalam mengerjakan tugas dan memilih bolos untuk diam di kantin sekolah.

Secara jelasnya, kejenuhan belajar merupakan bentuk respon pertahanan diri siswa terhadap stres belajar yang tidak terselesaikan akibat dari adanya tuntutan belajar. Tuntutan belajar yang berlebihan dapat menjadi *stressor* bagi siswa yang berakibat pada dua reaksi yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* dapat memotivasi siswa untuk tetap maju, sedangkan *distress* dapat melumpuhkan. Gejala yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar sendiri seperti kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental merupakan bentuk *distress* siswa terhadap tuntutan belajar. Itu sebabnya *burnout* dapat terjadi pada siswa dikarenakan siswa mereaksi stres dengan cara yang negatif (*distress*). Beberapa penelitian membuktikan *distress* dapat mengganggu individu tersebut maupun kinerjanya, termasuk siswa yang berada pada fase remaja yang sangat rentan terhadap stres.

Berdasarkan informasi dan fenomena yang telah dipaparkan, siswa perlu mengatasi berkembangnya stres agar tidak terjadi *burnout* yang berkepanjangan. Strategi *coping skills* perlu diterapkan dalam upaya untuk mengurangi stres agar tidak berdampak buruk baik terhadap diri siswa maupun pencapaian prestasinya. Strategi *coping skills* yang baik dapat mereduksi stres siswa, sehingga dampak negatif yang dimunculkan dapat diminimalisir. Aldwin *et al.* (2006, hlm. 295), mengatakan *coping* berkaitan dengan pilihan yang sadar, perilaku yang disengaja, dan pemikiran yang fleksibel terhadap tuntutan belajar. Lazarus & Folkman (Aldwin *et al.*, 2006, hlm. 296), menyebutkan *coping* adalah faktor kemampuan yang dapat menolong individu dari aspek psikologis agar mampu menyesuaikan diri selama periode stres yang meliputi aspek kognitif dan perilaku untuk mereduksi atau meminimalisir kondisi yang penuh stres yang dikaitkan dengan *distress* emosi. Pada dasarnya, setiap individu telah memiliki sistem *coping* tersendiri dalam menghadapi berbagai perubahan atau tantangan. Namun, dengan adanya siswa yang mengalami kejenuhan belajar membuktikan siswa kurang mampu dalam mengelola stres belajar yang dialaminya. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu strategi *coping skills* yang efektif dalam upaya mengelola stres belajar sehingga mampu berdampak secara langsung pada penurunan gejala kejenuhan belajar.

Berdasarkan rasional di atas maka penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 15 Bandung dengan judul penelitian “Efektivitas Strategi *Coping Skills* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (*Burnout*) Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Kejenuhan belajar jika tidak diatasi dapat menjadi penyebab turunnya prestasi siswa dan membuat tujuan belajar menjadi tidak tercapai. Kejenuhan belajar juga dapat menimbulkan dampak buruk pada kondisi psikologis individu dan pencapaian prestasinya. Cherniss (1980, hlm. 65) memaparkan, “...dampak psikis dari kejenuhan berakibat pada kemandekan pencapaian prestasi individu secara personal, akademik, sosial, atau profesional”. Lebih parah lagi, jika tidak segera ditangani maka siswa tidak produktif dalam belajar, potensi yang

dimilikinya terhambat, proses pembelajaran menjadi tidak efektif, tidak kondusifnya iklim emosional di dalam kelas, serta memburuknya kondisi psikologis sehingga dapat mempengaruhi pada kualitas diri individu, pencapaian prestasi dan masa depannya.

Beberapa penyebab *burnout* dikaitkan dengan pengalaman stres. Lazarus & Folkman (Aldwin *et al.*, 2006, hlm. 296) menyebutkan dalam menghadapi situasi stres, biasanya siswa menggunakan strategi *coping*. Mengingat proses *coping* sangat membantu di dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres sehingga pemberian layanan dengan strategi *coping skills* diharapkan mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa karena dapat menumbuhkan *self-coping* siswa.

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah, dimunculkan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran umum kejenuhan belajar (*burnout*) siswa Kelas X MIA di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?
2. Bagaimana rancangan intervensi melalui strategi *coping skills* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa Kelas X MIA di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?
3. Bagaimana efektivitas strategi *coping skills* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa Kelas X MIA di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas strategi *coping skills* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa Kelas X MIA di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

Adapun tujuan khusus adalah memperoleh gambaran empirik mengenai:

1. kejenuhan belajar (*burnout*) siswa Kelas X MIA di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014;
2. rancangan intervensi strategi *coping skills* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa Kelas X MIA di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014; dan

3. keefektifan strategi *coping skills* untuk mengurangi kejenuhan belajar Kelas X MIA di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian membantu memperkaya dan mengembangkan khazanah teori dinamika kejenuhan belajar (*burnout*) siswa dan melengkapi berbagai model intervensi konseling untuk mengatasi kejenuhan belajar (*burnout*).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK/ Konselor

Hasil penelitian diharapkan menjadi pedoman praktis dan dapat dipergunakan oleh guru BK/Konselor sekolah sebagai rujukan dalam mengembangkan kebijakan dan fokus layanan bimbingan dan konseling terhadap permasalahan kejenuhan belajar (*burnout*).

b. Bagi Wali Kelas

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, serta membantu guru untuk lebih memperhatikan kondisi para siswa sehingga dapat terhindar atau meminimalkan dampak masalah kejenuhan belajar (*burnout*).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya baik mengenai kejenuhan belajar (*burnout*) maupun mengenai strategi *coping skills* dan peneliti dapat memperluas berbagai alternatif pemberian intervensi lainnya.

E. Asumsi

Asumsi berikut menjadi acuan pokok penelitian.

1. Kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dalam merespon stres yang berlebihan atau terhadap ketidakpuasan dari hasil yang ingin dicapai (Cherniss, 1980, hlm. 16).

2. “*Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi, atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal” (Yusuf, 2004, hlm. 128).
3. Strategi *Coping Skills* merupakan suatu perubahan kognitif dan perilaku yang berlangsung terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu tersebut (Aldwin & Yancura, 2004, hlm. 2).

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah: “strategi *coping skills* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar (*burnout*) siswa”.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode pra-eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design*.

2. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

a. Populasi

Populasi penelitian yaitu siswa Kelas X MIA (Matematika dan Ilmu Alam) yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

b. Sampel dan teknik *sampling*

Sampel penelitian menggunakan teknik *nonprobability* dengan metode *purposive sampling*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen berupa angket.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan teknik perhitungan yang disebut uji *paired sample (t-test)* dengan bantuan *software SPSS 20*.

