

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kemajuan suatu bangsa merupakan cita-cita bagi seluruh negara. Salah satu faktor pendukung kemajuan suatu bangsa adalah pendidikan. Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting bagi perkembangan dan perwujudan diri individu, terutama bagi pembangunan bangsa dan negara. Pendidikan merupakan usaha yang terencana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik demi mencapai masa depan yang sukses dan berprestasi. Di dalam UU No.20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tercantum pengertian pendidikan sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sesuai dengan pengertian pendidikan nasional tersebut, secara umum pendidikan bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal sehingga dapat mewujudkan diri sesuai potensi dirinya. Kapasitas intelektual merupakan bagian dari potensi yang dimiliki oleh peserta didik yang perlu dikembangkan. Makmun (2009:102) mengungkapkan bahwa pada usia 13 tahun kapasitas intelektual akan mengalami peningkatan yang signifikan, dimana persentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ (*Intelligence quotient*) seseorang mencapai 92 %. Pendidikan sudah seharusnya mampu mengeksplorasi kapasitas intelektual yang dimiliki peserta didik yang dimanifestasikan dengan wawasan informasi yang luas dan berkembangnya kapasitas berpikir.

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik (Slameto, 2010:1). Indikator keberhasilan proses belajar ditandai dengan keikut

sertaan dan semangat dari peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut DePorter (2008:14) faktor pendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktivitas belajar yang membuat peserta didik senang dan bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran hendaknya memenuhi kebutuhan dan harapan yang diinginkan oleh peserta didik, dalam bentuk lancarnya proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar peserta didik. Dalam rangka mengembangkan potensi peserta didik secara optimal maka diselenggarakannya serangkaian kegiatan pembelajaran yang bersifat formal, nonformal maupun informal dengan berbagai jenjang.

Madrasah Aliyah (MA) merupakan salah satu jenjang pendidikan yang ditempuh oleh peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran secara formal. Madrasah Aliyah berada di bawah koordinasi Departemen Pendidikan Nasional dan pengelolaannya dilakukan oleh Kementerian Agama. Usia peserta didik pada jenjang MA umumnya berusia 16-18 tahun. Peserta didik usia 16-18 tahun tergolong kedalam masa remaja. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 1994:206).

Santrock (2004:26) menjelaskan *adolescence* sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Pikunas (Yusuf, 2008:184) menyatakan periode remaja dipandang sebagai masa “*strom and stres*”, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa. Berdasarkan pendapat tersebut remaja yang sedang dalam masa transisi menuju dewasa akan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, yang memungkinkan remaja terlibat pada permasalahan-permasalahan dan rentan untuk terjadinya stres sehingga bisa menjadi hambatan bagi remaja dalam berkembang.

Menurut Steinberg (Nasution, 2007:7) bahwa remaja sekitar usia 15–18 tahun mengalami banyak perubahan dari sisi kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Sehingga perubahan-perubahan

yang terjadi pada remaja membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stres dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Hambatan dan konflik dalam kehidupan remaja akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah serta akan merusak hubungan pribadi remaja. Senada dengan pendapat Hurlock (1994:221) sebagai berikut :

Remaja menunjukkan ketidaksenangannya terhadap tuntutan pendidikan dengan menjadi orang yang berprestasi rendah, dan bekerja dibawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Terdapat remaja yang melakukan bolos sekolah dan berusaha memperoleh izin dari orang tua untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika duduk di kelas terakhir tanpa merasa perlu untuk memperoleh ijazah.

Konflik diri yang membuat remaja stres pada proses belajar di sekolah banyak dikarenakan adanya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi. Menurut Hastuti (Setiawati, 2010:2) menjadi pelajar merupakan hal yang berat karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya. Tuntutan dan harapan yang tinggi terhadap remaja untuk berprestasi di sekolah membuat remaja tertekan dan mengalami ketegangan. Penelitian Walker (Nasution, 2007:6) terhadap 60 orang remaja membuktikan bahwa beberapa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, serta tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah. Salah satu beban belajar yang dapat menimbulkan stres pada remaja adalah jam belajar yang padat. Hal ini sesuai dengan pendapat Musrofi (2010:13):

Kepadatan jam belajar peserta didik di Indonesia menempati peringkat 1 dengan 242 jumlah hari sekolah/tahun di atas Korea Selatan dengan 220 hari/tahun. Beban belajar ini dinilai sangat padat dan membebani peserta didik. Padahal kemampuan peserta didik dalam menerima dan menyerap pelajaran hanya $1/6 \times 24$ jam atau lebih kurang 4 jam dalam sehari. Jika peserta didik menerima beban belajar melebihi batas maksimum yang dapat mereka tangkap, maka yang timbul adalah stres.

Tuntutan jam belajar yang padat dapat menambah beban belajar bagi peserta didik. Dan dapat dikatakan bahwa sekolah ikut berperan terhadap timbulnya stres pada peserta didik itu sendiri. Senada dengan penelitian Yulianto (Setiawati,

Dian Ramadhani, 2014

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2010:2) terhadap peserta didik SMAN 5 Bandung tahun pelajaran 2006/2007 yang menunjukkan stresor yang dominan pada peserta didik adalah aspek lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan atau stres dapat dialami remaja yang memiliki tugas sebagai seorang pelajar. Tingginya tingkat stres terutama di sekolah menengah merupakan hal yang tidak menguntungkan bagi peserta didik karena sebagian waktu mereka dihabiskan di sekolah.

Bagi sebagian peserta didik, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan sehingga menimbulkan tekanan dan stres pada peserta didik. Elemen yang dimaksudkan antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan, dan lingkungan pergaulan sebaya yang tidak sehat (Munawaroh, 2011:4). Tekanan atau stres yang berasal dari lingkungan sekolah inilah yang akan menghambat perkembangan peserta didik, yang seharusnya menjadikan sekolah sebagai tempat yang nyaman dan sehat bagi perkembangan fisik dan psikis peserta didik itu sendiri.

Stres yang tidak dikelola dengan baik dalam jangka waktu lama akan menimbulkan kejenuhan. Sesuai dengan pendapat Silvar (2001:26) yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan. Secara harfiah kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Maslach & Leiter (1993:17) mendefinisikan kejenuhan adalah hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama. Chernis (1980:34) menjelaskan bahwa kejenuhan (*burnout*) muncul dari adanya tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan dan stres yang lama sehingga menyebabkan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya motivasi.

Menurut Schaufeli & Hu (2009:397) kejenuhan pada intinya adalah bekerja. Peserta didik sebagai pelajar juga memiliki aktivitas bekerja yaitu belajar sehingga rentan memiliki kecenderungan mengalami kejenuhan. Kejenuhan yang terjadi dalam *setting* akademik yang sering dialami oleh peserta didik disebut sebagai kejenuhan belajar. Silvar (2001:22) menjelaskan kejenuhan belajar

sebagai suatu kondisi dimana peserta didik mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental diakibatkan intensitas yang lama terhadap tuntutan akademis. Penelitian yang dilakukan Skovholt (2003) menunjukkan sebagian besar faktor pemicu kejenuhan pada kegiatan belajar adalah karena rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya beban akibat tuntutan akademis dan keterlibatan intensif yang berulang pada kegiatan belajar dalam kurun waktu tertentu merupakan kunci dalam menjelaskan fenomena kejenuhan belajar yang dapat menimbulkan kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik pada peserta didik. Penelitian paling mutakhir tentang kejenuhan belajar di sekolah dilakukan oleh Sugara (2011) dan Firmansyah (2012).

Penelitian mengenai fenomena kejenuhan belajar dilakukan oleh Sugara (2011:97) pada peserta didik kelas XI SMA di SMA Angkasa Bandung tahun pelajaran 2010/2011 ditemukan intensitas kejenuhan belajar peserta didik sebanyak 15,32 % termasuk kategori tinggi, 72,97 % termasuk ke dalam kategori sedang, dan 11,71 % termasuk ke dalam kategori rendah. Selanjutnya, penelitian kejenuhan belajar dilakukan oleh Firmansyah (2012) terhadap peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Lembang tahun pelajaran 2011/2012 menggambarkan bahwa 14,6 % peserta didik berada pada tingkat kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9 % peserta didik berada pada tingkat kejenuhan belajar kategori sedang, dan 12,5 % peserta didik berada pada tingkat kejenuhan belajar kategori rendah.

Berdasarkan fenomena kejenuhan belajar yang banyak dialami peserta didik pada jenjang sekolah menengah, tidak menutup kemungkinan kejenuhan belajar juga dialami oleh peserta didik di Madrasah Aliyah. Pada Madrasah Aliyah (MA) selain seperti sekolah menengah pada umumnya, muatan pendidikan agama Islam yaitu Fiqih, Akidah, Akhlak, Al Quran, Hadits, Bahasa Arab dan Sejarah Islam (Sejarah Kebudayaan Islam) merupakan porsi pelajaran tambahan di MA yang dapat menambah beban tuntutan belajar dan keterlibatan yang intensif pada kegiatan pembelajaran MA. Dan jenjang pada tingkat sekolah menengah yang rentan mengalami kejenuhan belajar adalah kelas XII, sebab merupakan puncak keterlibatan terhadap proses pembelajaran serta mulai adanya harapan tinggi dari

diri dan lingkungan peserta didik untuk kesuksesan akademik yaitu lulus sekolah dan kelanjutan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi ataupun bekerja, yang tak jarang dipersepsi sebagai tuntutan bagi peserta didik itu sendiri. Kejenuhan belajar yang dialami akan menimbulkan permasalahan-permasalahan belajar bagi peserta didik itu sendiri.

Permasalahan belajar pada peserta didik di MA Al-Inayah Bandung dirasakan oleh guru Bimbingan dan Konseling sebagai penghambat keberhasilan akademik peserta didik. Terlebih lagi MA Al-Inayah Bandung merupakan sekolah dalam naungan yayasan, yang sebagian muridnya juga harus belajar di Pesantren. Sekolah yang memadukan antara ilmu agama dan ilmu pengetahuan umum ini menuntut peserta didik mengikuti berbagai aktivitas sekolah dengan segala tuntutan akademik dan juga mengikuti kegiatan keagamaan. Salah satu kegiatan keagamaan dalam pondok pesantren Al-Inayah adalah mengajarkan Al-Qur'an oleh peserta didik pada jenjang atas kepada peserta didik pada jenjang bawahnya. Hal tersebut membuat peserta didik mengalami keterlibatan secara intensif terhadap situasi emosional dan segala tuntutan lingkungan, sehingga rentan menjadi penyebab peserta didik MA Al-Inayah Bandung mengalami kejenuhan belajar.

Ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan akan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami *burnout* (Sugara, 2013:97). Peserta didik yang tidak tahan dan tidak dapat beradaptasi dengan tuntutan belajar akan berimbas pada timbulnya permasalahan dan performa akademik. Hal ini terbukti dengan penuturan guru BK MA Al-Inayah saat diwawancarai, mengatakan pada Tahun Ajaran 2012/2013 terdapat 10% peserta didik yang tertinggal dan memutuskan untuk pindah sekolah karena berat mengikuti sistem sekolah ini. Penuturan wakasek kurikulum MA Al-Inayah mengungkapkan bahwa setiap tahun ada saja permasalahan yang dirasakan peserta didik terhadap kurikulum MA, seperti peserta didik yang bermasalah dalam bidang akhlak, daya juang yang rendah dalam tugas terutama menghafal hadis-hadis Al-Qur'an dan masih takutnya peserta didik terhadap Bahasa Arab.

Lebih lanjut, studi pendahuluan terhadap permasalahan peserta didik di kelas XII MA Al-Inayah Bandung adalah sebagai berikut: (1) malas belajar/menghafal/membaca: 82,9%; (2) tidak konsentrasi/memperhatikan: 80 %; (3) mengantuk di kelas: 52,8 %; (4) kurang percaya diri saat ulangan/belajar di kelas: 30 %; (5) tidak memahami materi yang diajarkan guru: 28,6 %; (5) kurang senang terhadap penyampaian guru: 28,6%; (6) suasana hati yang buruk saat belajar: 27,1%; (7) menunda tugas: 25,7%; (8) makan sambil belajar di kelas: 12,9 %; (9) mencontek tugas teman: 11,4 %; (10) merasa lelah dengan waktu sekolah hingga sore: 10% (11) bosan di kelas/pelajaran yang tidak disukai: 10% (12) terbebani dengan pilihan setelah lulus: 10% (13) menganggap enteng suatu pelajaran: 7,1 %; (14) memainkan HP saat belajar: 7,1 %.

Permasalahan tersebut merupakan kondisi serius yang dialami peserta didik, terutama dalam proses pembelajaran di sekolah. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari pendidikan, memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu peserta didik menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah yang dirasakan. Dalam permasalahan akademik, upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan harus memiliki tujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan dengan segala tuntutan.

Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar memerlukan penanganan dengan segera karena dapat menimbulkan perilaku-perilaku destruktif dan menurunnya prestasi belajar. Bentuk rancangan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk menangani masalah kejenuhan belajar adalah layanan yang bersifat responsif. Layanan responsif adalah layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting oleh peserta didik saat ini (Nurihsan, 2005:33). Bantuan terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merupakan kebutuhan penting dalam mengatasi masalah belajar peserta didik. Strategi bimbingan dan konseling dalam menangani kejenuhan belajar adalah melalui konseling akademik. Menurut Nurihsan (2003:21) konseling akademik yaitu upaya membantu klien mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, membantu mereka supaya

sukses dalam belajar dan agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan.

Konseling diorientasikan kepada peserta didik agar dapat mengelola stimulus yang datang, direspon dengan pikiran yang positif dan perilaku yang lebih sesuai. Sesuai dengan pendapat Slameto (2010:4) yang menyatakan pandangan seseorang tentang belajar akan mempengaruhi tindakan-tindakannya yang berhubungan dengan belajar. Tuntutan akademik dipersepsi peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sebagai sesuatu yang mengancam diri. Sehingga salah satu cara menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan yang berfokus pada aspek kognitif, mengubah pandangan negatif terhadap tuntutan akademik menjadi pikiran yang positif merupakan intervensi yang dapat dilakukan.

Menurut Schaufeli & Enzman (1998:135) salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Agustin (2009:251) menunjukkan bahwa model konseling kognitif perilaku merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar. Secara umum, konseling kognitif perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling perilaku dalam upaya membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang diharapkan (Ramli, 2005:43). Perubahan struktur kognitif pada diri peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merupakan fokus intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku.

Salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu adalah restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah *emotional distress*, disfungsi perilaku, mengalami distorsi kognitif, dan bagi konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku (Dobson & Dobson, 2009: 117). Pandangan negatif terhadap tuntutan akademik dari peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merupakan bukti adanya distorsi kognitif yang menimbulkan perilaku destruktif berupa keengganan terhadap belajar. Gejala

kejenuhan identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal (Agustin, 2009:21). Teknik restrukturisasi kognitif memiliki asumsi kejenuhan yang terjadi pada individu merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah suai. Hal ini sesuai dengan pernyataan Dobson (2001: 12) bahwa restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi *emotional distress* merupakan akibat dari pikiran-pikiran yang salah suai. Dapat dikatakan bahwa perasaan dan perilaku merupakan keterkaitan yang ditentukan oleh bagaimana peserta didik dalam mengkonstruksi pikiran terhadap lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari (2011:172) menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif menangani stres akademik. Diperkuat oleh penelitian West *et al.* (Scaufeli & Enzman, 1998:137) menunjukkan hasil yang positif terhadap penggunaan restrukturisasi kognitif sebagai salah satu teknik yang dapat mengurangi gejala kejenuhan. Sehingga intervensi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan memperbaiki konseptualisasi dan kepercayaan yang tidak fungsional. Sehingga perlu dikembangkan penelitian mengenai efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar peserta didik.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Proses pembelajaran yang dilakukan secara berulang dan terus-menerus oleh peserta didik, serta tekanan-tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal, membawa peserta didik pada batas kemampuan jasmaniahnya. Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa terbebani dengan tuntutan akademik, merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, dan kerap kali menyebabkan peserta didik tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar.

Menurut Pines (Maslach & Leiter, 1993:12) kejenuhan merupakan hasil dari kegagalan dalam mencari makna terhadap pekerjaan. Kegagalan pencarian makna terhadap belajar bagi peserta didik erat kaitannya dalam penggunaan pikiran Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schaufeli dan Enzman (1998:131) menjelaskan

kejenuhan sebagai pekerjaan terkait pikiran pada individu yang terutama ditandai oleh kelelahan yang disertai dengan tekanan, rasa menurunnya efektivitas dan penurunan motivasi, serta pengembangan sikap dan perilaku disfungsional. Oleh karena itu kesalahan dalam mempersepsi tuntutan akademik dan keterlibatan yang intensif pada peserta didik dalam kegiatan belajar, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kinerja dan prestasi belajar yang menurun. Diperkuat oleh Makmun (2009:169) yang menjelaskan kejenuhan belajar sebagai ketidakmampuan daya ingatan mengakomodasikan informasi atau pengalaman baru, serta adanya perasaan bahwa hasil belajar tidak ada kemajuan untuk beberapa waktu tertentu. Dalam pandangan pendekatan kognitif-perilaku, kejenuhan belajar adalah bentuk respon dari hasil olah pemikiran dan perasaan individu dalam mempertahankan diri dari stres yang berkepanjangan (*defensive coping*) (Sugara, 2011:18).

Pines & Aronson (Silvar, 2001:22) menjelaskan kejenuhan sebagai keletihan fisik, emosi, mental yang terjadi dalam waktu yang panjang atas keterlibatan dengan orang-orang dalam berbagai situasi emosional yang menegangkan. Peserta didik yang mengalami kejenuhan merasa kelelahan dalam menghadapi keterlibatan yang intensif dari proses pembelajaran disertai beban belajar yang berat dalam jangka waktu yang lama sehingga peserta didik merasa tidak mengalami perubahan dari apa yang dipelajari. Kelelahan yang terjadi diakibatkan dari persepsi negatif atau terjadi kekeliruan pemikiran peserta didik dalam menginterpretasi tuntutan akademik dalam kurun waktu tertentu sehingga menimbulkan ketegangan.

Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar menampilkan gejala lelah secara emosi akibat adanya tuntutan belajar seperti perasaan tidak berdaya dalam belajar, mengalami depersonalisasi atau berperilaku sinis seperti merasa tidak adanya manfaat dari belajar, dan menurunnya keyakinan akademik seperti berpikir tidak mampu dan berdaya sebagai pelajar. Kejenuhan yang terjadi pada individu merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah suai. Dapat dikatakan bahwa perasaan dan perilaku merupakan keterkaitan yang ditentukan oleh bagaimana peserta didik dalam mengkonstruksi pikiran terhadap keterlibatan yang

intensif dan juga tuntutan lingkungan. Sehingga gejala kejenuhan belajar termasuk kedalam permasalahan emosional dan perilaku akibat adanya keyakinan yang salah suai. Selanjutnya, Bush (2007) mengungkapkan “..*cognitive behavior therapy has become the preferred treatment for most emotional and behavior problems*”. Bush (2007) mengemukakan bahwa masalah-masalah emosi dan perilaku yang cocok diintervensi dengan menggunakan konseling kognitif-perilaku seperti stres, depresi, ‘*burnout*’, phobia, dan lain-lain.

Persepsi negatif terhadap tuntutan akademik diubah menjadi pikiran yang lebih adaptif merupakan fokus intervensi dalam menangani permasalahan kejenuhan belajar. Oleh karena itu layanan responsif yang tepat adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Agustin (2009:251) menjelaskan konseling kognitif-perilaku merupakan strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar. Konseling kognitif perilaku didasarkan pada asumsi bahwa kognisi merupakan penentu utama mengenai bagaimana seseorang merasakan dan berbuat (Corey, 1995:486).

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik dalam konseling kognitif perilaku yang berfokus pada proses kognitif yang akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir dan bertindak. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah *emotional distress*, disfungsi perilaku, mengalami distorsi kognitif, dan bagi konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku (Dobson & Dobson, 2009: 117). Menurut Agustin (2009:21) gejala kejenuhan identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal. Titik inti dari restrukturisasi kognitif adalah perubahan tingkah laku melalui interaksi dengan diri sendiri dan perubahan struktur kognitif.

Berdasarkan uraian diatas, teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi kunci dalam melakukan *treatment* terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?”

Permasalahan tersebut diuraikan ke dalam bentuk pertanyaan penelitian yang dirinci sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?
2. Bagaimana rancangan intervensi melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?
3. Bagaimana efektivitas intervensi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah memperoleh gambaran empiris efektivitas intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

Adapun tujuan khusus penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Memperoleh data profil kejenuhan belajar yang dialami peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
2. Memperoleh rancangan intervensi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Memperoleh efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretik

Menguji empirik penggunaan intervensi melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru BK/Konselor

Konselor mampu memahami dan menerapkan prosedur-prosedur yang tepat dalam melaksanakan intervensi melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar peserta didik.

b. Bagi Sekolah

Dapat menjadi gambaran bagi pihak sekolah dalam mengantisipasi kejenuhan belajar pada peserta didik di sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Prosedur pelaksanaan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar peserta didik dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk memperdalam kajian kejenuhan belajar dan intervensi penanganannya.

E. Asumsi dan Hipotesis Penelitian

1. Asumsi Penelitian

- a. Jacobs *et al.* (2003) yang mengatakan bahwa beban akademis yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik.
- b. Kejenuhan digambarkan sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), Sinisme (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan (*low efficacy*) (Maslach, Jackson, & Leiter 1996).
- c. Gejala kejenuhan identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal (Agustin, 2009:21).
- d. Restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi *emotional distress* merupakan akibat dari pikiran-pikiran yang salah suai. (Dobson, 2001: 12)
- e. Restrukturisasi kognitif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah *emotional distress*, disfungsi perilaku, mengalami distorsi kognitif, dan bagi konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku. (Dobson & Dobson, 2009: 117).

Dian Ramadhani, 2014

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- f. Penggunaan restrukturisasi kognitif menunjukkan hasil yang positif sebagai salah satu teknik yang dapat mengurangi gejala kejenuhan (West *et al.*; Scaufeli & Enzman, 1998:137).

2. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan asumsi-asumsi tersebut, maka hipotesis penelitian adalah: “konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik”.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Rancangan penulisan skripsi terdiri dari 5 bab, sebagai berikut: Bab I pendahuluan, yang mengungkapkan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi dan hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan. Bab II konsep teori, berisi tinjauan pustaka mengenai teori-teori yang berhubungan dengan variabel permasalahan yang diteliti. Bab III metode penelitian, yang meliputi lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, serta teknik analisis data. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, dan juga keterbatasan penelitian. Bab V kesimpulan dan rekomendasi, yang berisi uraian kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi bagi konselor, sekolah, dan peneliti selanjutnya.