





THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

BAB I PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Perilaku mahasiswa di kampus mencerminkan persepsinya terhadap hakikat kehidupan perguruan tinggi dan tujuan mereka datang ke perguruan tinggi. Perbedaan tujuan ini masih sering diabaikan dalam pembinaan kehidupan kampus dan cara pandang orang luar terhadap kehidupan mahasiswa. Ada sebagian mahasiswa yang datang ke perguruan tinggi dengan tujuan utama mencari ilmu, ada yang melihat perguruan tinggi hanya sebagai tangga untuk mendapatkan pekerjaan, ada yang melihat kampus hanya sebagai tempat mencari teman, dan ada juga yang melihat kampus sebagai wahana yang efektif untuk memperjuangkan aspirasi politik.

Clark dan Trow (Manrihu, 1992:167) melihat adanya empat budaya mahasiswa yang dominan, yaitu berorientasi perguruan tinggi, kerja, akademik, dan berorientasi pada kegiatan di luar kampus. Mahasiswa yang tergolong dalam kategori budaya yang berorientasi perguruan tinggi bersifat mengejar kesenangan dengan menjadikan kegiatan di kampus sebagai sasarannya. Budaya mahasiswa yang berorientasi kerja terdiri dari mahasiswa yang memandang perguruan tinggi sebagai suatu jenis latihan atau pun kegiatan yang mengantarkan kepada suatu pekerjaan atau karier yang lebih baik dan menjanjikan masa depan. Tujuan yang mereka kejar adalah keterampilan dan penguasaan keahlian tertentu. Budaya yang berorientasi akademik terdiri dari mahasiswa yang berkonsentrasi pada kegiatan mengejar ilmu dan pengetahuan pada perkuliahan. Mahasiswa yang berorientasi

pada kegiatan di luar kampus terdiri dari mahasiswa yang mencari identitas melalui kegiatan di luar akademik dan biasanya mereka adalah mahasiswa yang terlibat dalam mengembangkan ide dan gagasan serta menggunakan kelompok dari luar kampus sebagai rujukannya.

Pendapat di atas dikuatkan hasil penelitian Goldsen di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa 35 % mahasiswa datang ke perguruan tinggi dengan tujuan utama mempelajari ilmu, 36 % menekankan pengembangan keterampilan dan teknik-teknik yang relevan dengan karier di masa depan dan 17 % untuk bergaul dengan teman-teman yang lain (Supriadi, 1997:265). Hal ini senada dengan hasil penelitian Kartadinata (1988) yang menemukan bahwa orientasi nilai mahasiswa adalah untuk nilai ekonomis atau menemukan kejelasan tentang masa depan pekerjaan, pengembangan keilmuan, sosial, kekuasaan, estetis dan berorientasi pada nilai religius.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan Supriadi (1997) terhadap enam perguruan tinggi negeri dan swasta di Bandung (IKIP Bandung, ITB, UNPAD, IAIN, UNISBA dan UNPAR) yang mengungkap tentang kecenderungan subkultur mahasiswa memasuki perguruan tinggi ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden melihat bahwa tujuan utama mereka memasuki perguruan tinggi adalah (1) sebagai tempat belajar dan mengembangkan ilmu (mahasiswa IAIN tampil dengan rata-rata skor paling tinggi (10,80 dari skor ideal 15, kemudian disusul oleh Unisba, IKIP, Unpar, ITB dan Unpad) ; dan (2) untuk menyiapkan diri memasuki dunia pekerjaan mahasiswa

Unpar tampil dengan rata-rata skor paling tinggi (10,30 kemudian disusul oleh Unpad, ITB, IKIP, Unisba dan IAIN).

Berdasarkan tujuan mahasiswa kuliah di Perguruan Tinggi tampak bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki harapan yang besar terhadap Perguruan Tinggi yang dimasukinya. Setidaknya kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa masuk ke Perguruan Tinggi, selain untuk memperoleh masa depan yang lebih cerah dan menjanjikan juga mereka diharapkan memiliki keunggulan khusus sebagai daya dukung untuk mampu bersaing dan memiliki daya tawar (*bargaining position*) tinggi dalam pekerjaan yang akan mereka tekuni di masa datang. Hal ini selaras dengan pendapat Semiawan (1999:13) yang menyatakan bahwa peradaban baru yang dijanjikan oleh abad baru ke-21 ini menuntut kemampuan lulusan Pendidikan Tinggi untuk berkinerja, sehingga dapat bertahan (*survive*) dan berkembang mencapai aktualisasi keunggulan kemampuan secara optimal. Selaras dengan pendapat tersebut, Alwasilah (2007:4) menyatakan bahwa kegiatan pembelajaran yang berkualitas di Perguruan Tinggi seyogianya didasarkan pada pengembangan interaksi yang mengarah kepada pengembangan kemanusiaan antara individu (dosen dengan mahasiswa), sehingga dihasilkan lulusan yang memiliki kemampuan bersaing dalam perhelatan kehidupan yang nyata. Pada sisi lain, kegiatan pembelajaran di Perguruan Tinggi juga diarahkan supaya mahasiswa mampu untuk menentukan dan melakukan sesuatu yang jelas dan bermanfaat bagi dirinya (*self efficacy*) (Sudrajat, 2004:54).

Cita-cita luhur dan harapan mahasiswa mengalami banyak kendala pada saat sistem penunjang pembelajaran sebagai tujuan utama yang berlaku pada

Perguruan Tinggi tidak mampu mendorong dan memberikan “angin segar” kepada para mahasiswa untuk mencapai tujuan tersebut. Terkait dengan kondisi di atas, Semiawan (1999:25) turut menegaskan bahwa kondisi pembelajaran di Perguruan Tinggi Indonesia sekarang ini masih cenderung menganut paham “pembelajar penurut”. Pembelajar secara dominan bersikap pasif. Ia hanya mendengarkan dan membuat catatan tentang penjelasan dosen dalam mengikuti kuliahnya. Secara logis dapat diduga bahwa pembelajar menjadi tidak komunikatif dan tidak memiliki keterampilan menyatakan diri. Ekspresi tertentu berbentuk pertanyaan atau komentar dibatasi dan bahkan dihambat. Terjadi kemunduran dalam mengembangkan tulisan tangan atas dasar pikirannya sendiri, karena yang menjadi kebiasaan adalah fotokopi dan diktat dosen. Penelitian yang dilakukan oleh Muladi dkk. (2001) di Fakultas Pendidikan Teknik dan Kejuruan UPI semakin menegaskan kondisi ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penilaian mahasiswa terhadap kualitas kegiatan pembelajaran pada sebagian besar mata kuliah masih dianggap kurang (berkualitas), baik ditinjau dari sudut metode, materi, dan cara mengajar dosen.

Pada sisi lain, mahasiswa menjadi *cliche*, karena pada umumnya materi perkuliahan harus dihafalkan; jarang terjadi pengembangan kemandirian berdasarkan aktivitas kreatif dalam konteks tipe mahasiswa yang bersifat eksploratif. Ciri lain tentang kondisi yang sering terjadi di kelas Perguruan Tinggi berkaitan dengan transmisi pengetahuan adalah “mengalihkan” pengetahuan yang tidak melahirkan prakondisi untuk mengembangkan minat, konsentrasi ataupun kesiapan belajar. Padahal, menurut Supriadi (2004:249) sudah sepatutnya

kegiatan pendidikan tinggi diarahkan untuk membantu mengembangkan dan membangun tradisi berpikir ilmiah yang dinamis dan anomalis. Selain itu, Nurihsan (2003:107) menambahkan bahwa suasana belajar yang efektif di Perguruan Tinggi setidaknya memberikan angin segar bagi mahasiswa untuk memecahkan masalah dengan menggunakan pendekatan dan cara yang bervariasi sebagai bentuk kebebasan untuk menjelajah, terarah kepada pendidikan yang mempribadi (*personalizing education*) melalui interaksi manusiawi antara mahasiswa dengan dosen. Dalam kaitan ini mahasiswa dipandang sebagai individu yang manusiawi, rasional serta memiliki daya penemuan dan harga diri.

Orientasi yang dijelaskan di atas merupakan formalisasi pendidikan yang monoton dan prosedur kelas stereotipe yang memiliki efek merugikan terhadap sikap belajar dan proses pembelajaran itu sendiri, bahkan terhadap pembentukan kepribadian untuk bisa mencapai kemandirian. Dampak yang dirasakan oleh mahasiswa secara langsung dari kondisi monoton ini adalah terjadinya kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan belajar ini semakin tinggi kadarnya pada saat gaya dan pola belajar yang dialami mahasiswa pada setiap waktu dan semester tidak mengalami banyak perubahan, baik dari sisi metode dan strategi pembelajaran yang disampaikan oleh dosen. Salah satu contoh yang paling nyata dari dampak kejenuhan belajar pada mahasiswa adalah terjadinya keterlambatan penyelesaian studi. Walaupun tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat faktor lain yang turut mempengaruhinya. Rektor Institut Teknologi Bandung (ITB) mempublikasikan kepada masyarakat bahwa pada tahun 2005 sebanyak 298 orang mahasiswa ITB harus dikeluarkan (*dropout*). Komposisinya adalah dari jenjang sarjana S-1 (172

orang), program magister (90 orang), dan program doktor (36 orang). Menurut Rektor ITB terdapat berbagai alasan mengapa mahasiswa sampai 'dropout', antara lain karena merasa tidak mampu atau nilainya tidak memenuhi syarat untuk melanjutkan kuliah. Meskipun angka DO hanya 2% dari 11.804 mahasiswa, namun ITB berupaya meminimalisir jumlahnya dengan meningkatkan kualitas tes seleksi dan memperbaiki proses pendidikan (Republika, 3 Maret 2006).

Kondisi serupa juga terjadi di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), jika sampai pada periode ujian sidang Februari 2006 tidak dapat menyelesaikan studinya, maka sebanyak 88 orang mahasiswa pada jenjang strata satu (S-1) terancam dikeluarkan. Data terbaru dari Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) menunjukkan bahwa pada tahun akademik 2008/2009 jumlah mahasiswa S-1 yang tidak dapat menyelesaikan studinya sesuai dengan masa studi yang telah ditetapkan oleh UPI mencapai 176 orang. Mahasiswa tersebut paling banyak berasal dari Fakultas Pendidikan Matematika dan Pengetahuan Alam (FPMIPA) dan Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan (FPTK). Sebenarnya masa efektif studi mereka sudah habis (14 semester), namun UPI masih berbaik hati dengan memberikan kesempatan perpanjangan masa studi selama satu semester dengan harapan dalam jangka waktu enam bulan mahasiswa dapat menuntaskan studinya.

Data lain dari BAAK Universitas Gajah Mada ditemukan 11,31% (atau 2804 mahasiswa) dari seluruh mahasiswa UGM yang terdaftar pada semester ganjil tahun akademik 1994/1995 lebih dari 7 tahun terdaftar sebagai mahasiswa. Sejumlah 3,39% (atau 841 mahasiswa) kuliah lebih dari 10 tahun. Di Fakultas

Psikologi UGM datanya jauh lebih besar, sekitar 38,5% telah melewati masa studi lebih dari 7 tahun pada tahun akademik 1995/1996. Hasil pemeriksaan Inspektur Jendral Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI pada Fakultas Pascasarjana UGM pada tahun 1991, untuk program S2 terdapat 20% mahasiswa yang lulus setelah lebih dari 7 tahun, dan sebanyak 18% lulus dengan masa studi lebih dari 4 tahun (Rizvi, 1997).

Kejenuhan belajar merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa. Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada mahasiswa. Huebner & Mills (Jacob *et al.*, 2003) melakukan penelitian tentang kejenuhan belajar ini pada para mahasiswa dengan mempertimbangkan aspek perbedaan jenis kelamin, situasi, kepribadian, dan faktor emosional.

Penelitian yang dilakukan Dalton (2003) menunjukkan bahwa para mahasiswa yang mengambil Program Magister dan pada paruh waktu bekerja, mereka sedikit mengalami kejenuhan belajar jika dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya mengambil Program Sarjana (strata satu) sambil bekerja. Faktor penyebabnya, mahasiswa yang mengambil program sarjana belum terbiasa untuk menghadapi berbagai permasalahan belajar sebagaimana yang telah dialami oleh para mahasiswa Program Magister.

Penelitian yang dilakukan Skovholt (2003) pada beberapa Perguruan Tinggi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebagian besar faktor pemicu kejenuhan belajar mahasiswa pada kegiatan akademik adalah karena rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton. Penelitian terbaru tentang

kejenuhan belajar mahasiswa dilakukan oleh Jacobs *et al.* pada tahun 2003. Dari 149 mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki) yang dijadikan sebagai subjek penelitian, ditemukan bahwa 30% mahasiswa perempuan mengalami kejenuhan belajar sedangkan jumlah mahasiswa laki-laki yang mengalami kejenuhan mencapai angka 70%. Di antara faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada mereka adalah stres dan banyaknya tekanan psikologis. Padahal stres dan tekanan psikologis merupakan faktor pemicu menurunnya kualitas akademik mahasiswa. Weiner (1990) menemukan bahwa kegagalan akademik dapat menurunkan kepercayaan diri dan orientasi penguasaan, menurunkan kepercayaan diri (*self confident*) dan menimbulkan reaksi negatif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para mahasiswa yang berkonsultasi tentang masalah akademik, sebagian besar mahasiswa yang telah sampai pada semester lima ke atas umumnya mengeluh bahwa mereka mengalami kejenuhan dan kelelahan dalam belajar. Beberapa faktor yang menjadi pemicu kejenuhan belajar ini antara lain : kondisi pembelajaran yang banyak didominasi dosen sebagai pusat pembelajaran (*teacher center*), kondisi ruang belajar yang tidak berubah baik dari sisi tempat duduk, cat ruangan dan media pembelajaran, tugas-tugas yang diberikan dosen sebagian besar memaksa mereka untuk selalu berpikir logis dan sistematis, menurut para mahasiswa interaksi yang terlalu sering dengan teman sekelas dalam konteks yang formal juga mempengaruhi iklim pembelajaran, dan yang lebih membuat mereka jenuh adalah metode pembelajaran yang masih menerapkan metode pembelajaran tunggal yaitu ceramah atau diskusi.

Lebih lanjut, hasil studi pendahuluan terhadap 250 mahasiswa semester lima Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut : (1) kesulitan mencari sumber belajar 42,5 %; (2) kesulitan bertemu dosen untuk berkonsultasi : 28,5 %; (3) kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar : 18 %; (4) tidak memahami materi yang diberikan dosen : 45 %; (5) banyak biaya untuk mengerjakan tugas kuliah : 25%; (6) sulit menolak ajakan teman ketika sedang belajar : 16 %; (7) ada masalah akademik dengan dosen : 4,5 %; (8) ada masalah pribadi dengan dosen : 6 %; (9) ada masalah pribadi dengan teman : 10 %; (10) banyak masalah keluarga 16,5 %; (11) banyak masalah di tempat kost : 5,5 %; (12) mengalami kesulitan dalam menerjemahkan buku berbahasa asing (bahasa Inggris dan Jepang): 53,5 %; (13) kesulitan dalam membuat tugas belajar: 29,5 % dan (14) kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan di luar belajar : 51,5 %.

Para mahasiswa berikutnya memberikan jawaban terkait dengan dampak yang mereka rasakan akibat kejenuhan belajar sebagai berikut ini : (1) menjadi suka marah-marah : 23,5%; (2) sering susah tidur: 26,5 %; (3) tidak peduli dengan tugas-tugas perkuliahan: 14,5 %; (4) tidak peduli dengan nilai (*Indek Prestasi*): 14,5 %; (5) mudah bosan dengan kegiatan belajar : 57 %; (6) menjadi mudah tersinggung : 31, 5 %; (7) sering gelisah : 44 %; (8) menjadi mudah sakit : 13 %; (9) sering merasa gagal : 21,5 %; dan (10) merasa rendah diri: 23,5 %.

Cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar tersebut diuraikan sebagai berikut : (1) berkomunikasi dengan teman :

69%; (2) mencurahkan dalam bentuk tulisan pada agenda harian : 24 %; (3) berkomunikasi dengan orang tua: 35,5 %; (4) berkomunikasi dengan dosen: 5,5 %; (5) memperbanyak berdoa: 65,5 %; (6) bermain *game*: 38,5%; (7) meminum obat penenang: 1,5 %; (8) mengkonsumsi minuman beralkohol: 1,5 %; (9) memperbanyak merokok: 3,0 %; (10) berkunjung ke pusat perbelanjaan (Mall): 25,5 %; (11) jalan-jalan di malam hari: 6,5 %; dan (12) berkumpul dengan teman-teman: 25,5 %.

Hasil studi pendahuluan di atas menggambarkan bahwa kejenuhan belajar pada mahasiswa sudah bukan sekedar fenomena lagi akan tetapi telah menjadi masalah aktual dan tentunya perlu segera mendapatkan perhatian sebagai solusi untuk mengatasinya.

Hasil studi pendahuluan tersebut sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Lee *et al.* (2002) yang menunjukkan bahwa terganggunya iklim belajar mahasiswa baik laki-laki ataupun perempuan dapat disebabkan oleh faktor kurang harmonisnya hubungan sosial yang dibentuk dalam pola interaksi di antara mereka, juga akibat buruknya organisasi belajar yang terjadi dalam kelas. Kondisi itu akan semakin buruk jika perlengkapan materi dan nonmateri yang ditekankan dalam pembelajaran cenderung negatif dan tidak mengarah kepada pengembangan motivasi belajar. Hasil penelitian Hatip (1997) menunjukkan bahwa atribusi *adjustive* cenderung membantu mengembangkan motivasi dan stabilitas emosional peserta didik dalam belajar, sebaliknya atribusi *maladjustive* dipandang sebagai faktor penyebab kegagalan dan menurunkan motivasi belajar.

Terkait dengan kejenuhan belajar, Pines & Aronson (Sutjipto, 2001) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan secara terus-menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meingkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional.

Kejenuhan belajar mahasiswa merupakan masalah yang harus segera ditangani dengan baik. Salah satu upaya mengurangi kejenuhan belajar adalah 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 (Nurihsan, 2003:21). Agar kejenuhan belajar mahasiswa dapat ditangani, maka diperlukan pendekatan konseling yang tepat.

Berbagai kajian teoretik maupun empirik menunjukkan bahwa konseling kognitif-perilaku efektif untuk mengintervensi berbagai gangguan psikopatologi seperti menangani kejenuhan belajar. Secara umum, intervensi ini melibatkan proses kognitif dan perilaku dalam rangka perubahan perilaku dan kognitif. Menurut Mahoney (Bond *et al.*, 2004) pendekatan kognitif-perilaku dikembangkan karena ketidakpuasan terhadap '*insight-oriented*' dan '*behavioral*

therapies'. Pendekatan kognitif-perilaku dapat dipandang sebagai '*bidirectional integration*' perspektif terapeutik.

Schaufeli & Enzman (1998:143) menegaskan bahwa salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku. Lebih lanjut, Schaufeli & Enzman menjelaskan bahwa dengan menerapkan teknik dan prosedur yang benar, maka konseling kognitif-perilaku dipandang sebagai salah satu cara efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar. Pendapat Schaufeli & Enzman (1998) dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shrap *et al.* (2006:15) yang menemukan bahwa penggunaan pendekatan konseling kognitif-perilaku dapat membantu menuntaskan permasalahan kejenuhan belajar mahasiswa dengan hasil yang cukup memuaskan. Selain itu, hasil praktek yang dilakukan oleh Oemajoedi (2003:156) selama rentang waktu lima tahun sejak tahun 1997 sampai dengan tahun 2002 membuktikan bahwa pendekatan konseling kognitif-perilaku dipandang sebagai salah satu pendekatan konseling yang ampuh untuk menangani permasalahan individu yang terkait dengan aspek emosi dan kognitif, salah satu masalah yang dapat dituntaskan dengan menerapkan pendekatan ini adalah kejenuhan belajar yang dialami para mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Fakta empiris tentang gejala kejenuhan belajar pada mahasiswa dengan segenap implikasi psikologisnya mengisyaratkan perlunya layanan bimbingan dan konseling. Salah satu alasan yang mendasarinya dapat ditinjau dari paradigma

baru bimbingan dan konseling bahwa target populasi layanan konseling menjadi lebih terbuka dan berada dalam berbagai adegan dan tataran kehidupan seperti di sekolah, luar sekolah, keluarga, industri dan bisnis, rumah sakit, dan lembaga pemasyarakatan; untuk semua rentang perkembangan mulai dari kanak-kanak sampai usia lanjut, dan diperuntukkan bagi individu yang normal sampai berkebutuhan khusus (Kartadinata, 2001).

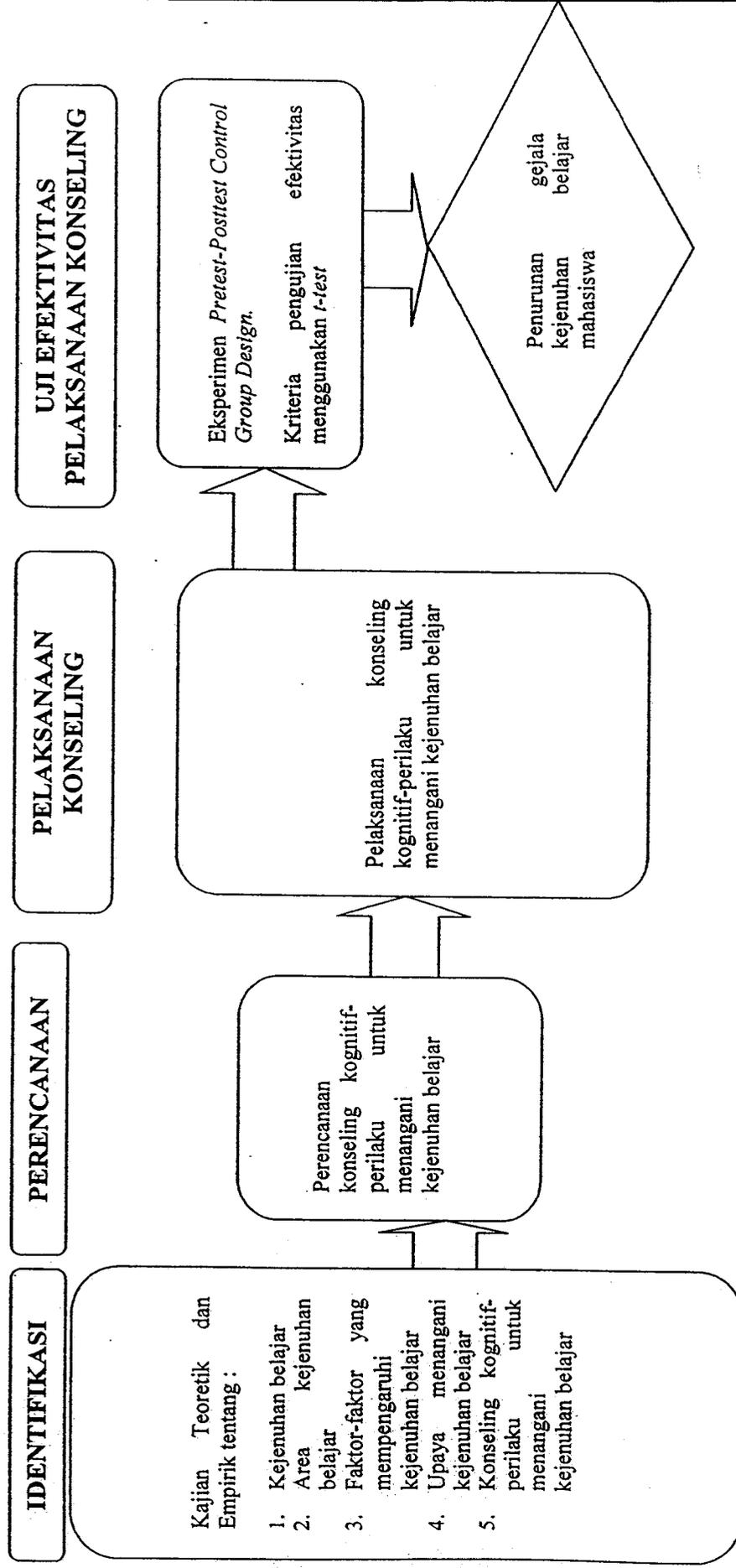
Di perguruan tinggi, permasalahan kejenuhan belajar tersebut dapat diatasi dengan memanfaatkan fasilitas Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) atau sejenisnya sesuai dengan yang digunakan pada setiap perguruan tinggi. Di Universitas Pendidikan Indonesia, keberadaan UPT-LBK yang begitu strategis belum dimanfaatkan secara maksimal oleh mahasiswa. Indikatornya adalah rendahnya jumlah dan frekuensi kunjungan mahasiswa untuk berkonsultasi dengan staf UPT-LBK. Selain itu, pembimbing akademik sebagai ujung tombak layanan bimbingan dan konseling baru terasa berfungsi ketika mahasiswa konsultasi untuk resigrasi kuliah. Padahal dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahman dan kawan-kawan (2006) ditemukan bahwa masalah paling tinggi yang terjadi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia adalah masalah pendidikan dan pembelajaran. Sebagai gambaran Ahman dkk. memaparkan bahwa pada tahun ajaran 1997/1998 permasalahan mahasiswa terkait dengan pembelajaran mencapai angka 27,12%. Angka tersebut mengalami peningkatan pada tahun ajaran berikutnya menjadi 30,95% dan sedikit menurun pada tahun ajaran 1999/2000 menjadi 24,1%.

Sebenarnya keberadaan layanan konseling memberikan nilai tambah bagi produktivitas perguruan tinggi. Penelitian di beberapa universitas di Amerika Serikat menunjukkan bahwa tingkat kelulusan mahasiswa yang pernah mendapat layanan konseling 25% lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah mendapat layanan konseling. Layanan konseling terbukti efektif untuk membantu meningkatkan produktivitas perguruan tinggi dan mengurangi permasalahan belajar mahasiswa. Hasil penelitian Jacobs (2003) menunjukkan bahwa para mahasiswa cenderung menjadikan layanan konseling sebagai upaya mengatasi kejenuhan belajar yang mereka alami. Sedangkan penelitian yang dilakukan Skovholt (2003) menunjukkan bahwa konseling merupakan salah satu strategi yang efektif dilakukan untuk memberikan *treatment* psikologis kepada para klien yang mengalami permasalahan kesehatan mental dalam belajar termasuk di dalamnya masalah kejenuhan belajar.

Salah satu model konseling yang dapat dikembangkan untuk membantu menangani kejenuhan belajar mahasiswa ini adalah model konseling kognitif-perilaku, karena model ini diyakini dan memungkinkan dapat memfasilitasi perkembangan mahasiswa sesuai dengan potensi dan kebutuhan belajar mereka. Selain itu, berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu menunjukkan hasil yang cukup memuaskan penerapan model konseling kognitif-perilaku ini dalam membantu menangani permasalahan belajar baik prokrastinasi akademik ataupun kejenuhan belajar. Beberapa alasan yang mengokohkan model konseling kognitif-perilaku sebagai modus untuk membantu menangani kejenuhan belajar di antaranya kemudahan dalam prosedur yang

digunakan serta tidak banyak menyita waktu berinteraksi antara konseli dengan klien. Fakta di atas diperkuat dengan hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa semester lima/tingkat tiga Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam dan Matematika menunjukkan bahwa 75 % responden mengharapkan bantuan yang diberikan dapat mengatasi kejenuhan dan memberikan perubahan secara langsung terhadap perilaku mereka. Selain itu, 65 % dari mereka mengharapkan bantuan konseling yang diberikan oleh konselor dilakukan secara intensif dan tuntas serta dapat mengubah kebiasaan dan cara berpikir mereka yang salah dalam belajar.

Langkah-langkah konseling kognitif-perilaku yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) mengidentifikasi kejenuhan belajar dan faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa beserta areanya; (2) mengeksplorasi berbagai kegagalan dalam belajar yang menyebabkan kejenuhan belajar melalui eksplorasi antara klien dengan konselor; (3) mengintervensi perilaku klien untuk mampu mengubah kebiasaan buruk dalam belajar yang menyebabkan kejenuhan belajar dengan menerapkan teknik *self instruction* dan *home work* sebagai monitoring terhadap perkembangan keberhasilan proses konseling; (4) membantu mengokohkan diri klien supaya mampu mengatasi kejenuhan belajar dan mempertahankan kondisi yang sudah kondusif pascakonseling; dan (5) melakukan pengujian terhadap efektivitas proses dan hasil konseling.



Gambar 1.1

Langkah-langkah Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejeenuhan Belajar Mahasiswa

C. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang berkembang di atas, maka masalah utama yang diteliti adalah “Bagaimanakah mengembangkan model konseling kognitif-perilaku yang efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa?”

Supaya lebih terfokus, maka secara rinci pertanyaan dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa UPI tahun akademik 2008/2009?
2. Apakah faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa UPI tahun akademik 2008/2009?
3. Apa upaya mahasiswa UPI tahun akademik 2008/2009 untuk mengatasi kejenuhan belajar?
4. Bagaimana bentuk model teoretis konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa UPI tahun akademik 2008/2009?
5. Bagaimana keefektifan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa UPI tahun akademik 2008/2009?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah menghasilkan suatu model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Secara khusus tujuan penelitian adalah menemukan hal-hal berikut : (1) tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa, (2) faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa, (3) upaya mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar, (4) model

teoretis konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa, dan (5) keefektivan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini bermanfaat dalam membantu memperkaya dan mengembangkan khasanah teori dinamika kejenuhan belajar mahasiswa dan melengkapi berbagai model intervensi konseling untuk mengatasi kejenuhan belajar tersebut. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh dosen Pembimbingan Akademik (PA) sebagai rujukan dalam memberikan bimbingan kepada mahasiswa sehingga dapat terhindar dari masalah kejenuhan belajar. Bagi Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling (UPT LBK), hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam mengembangkan kebijakan dan fokus layanan bimbingan dan konseling, utamanya dalam bidang bimbingan akademik dan pribadi mahasiswa UPI.

F. Asumsi Penelitian

Penelitian tentang model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa ini dilandasi oleh asumsi-asumsi sebagai berikut.

1. Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul merupakan cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Penguatan primer maupun sekunder diberikan untuk rentang tingkah laku yang luas. Penguatan primer dapat memuaskan kebutuhan fisiologis, sedangkan penguatan sekunder untuk

kebutuhan sosial dan psikologis termasuk mengatasi permasalahan dalam belajar (Corey, 2005).

2. Tujuan konseling kognitif-perilaku adalah memperkuat (*reinforce*) konseli untuk menentang pikiran dan emosi negatif yang dalam prakteknya menggunakan teknik *self-instruction* sebagai upaya merestrukturisasi sistem kognisi konseli (Oemaryadi, 2004).
3. Layanan konseling merupakan salah satu alternatif yang dapat dijadikan media bagi peserta didik dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar yang mereka alami dalam kegiatan pendidikan (Jacobs *et al.* 2003).
4. Pendekatan konseling kognitif-perilaku merupakan kegiatan konseling yang dapat membantu menuntaskan permasalahan kejenuhan belajar mahasiswa (Sharp *et al.*, 2006).

