

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 TUMIJAJAR KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT TAHUN AJARAN 2019/2020

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat Gunan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

RIKA DWI ASTUTI

NPM.1511080127

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

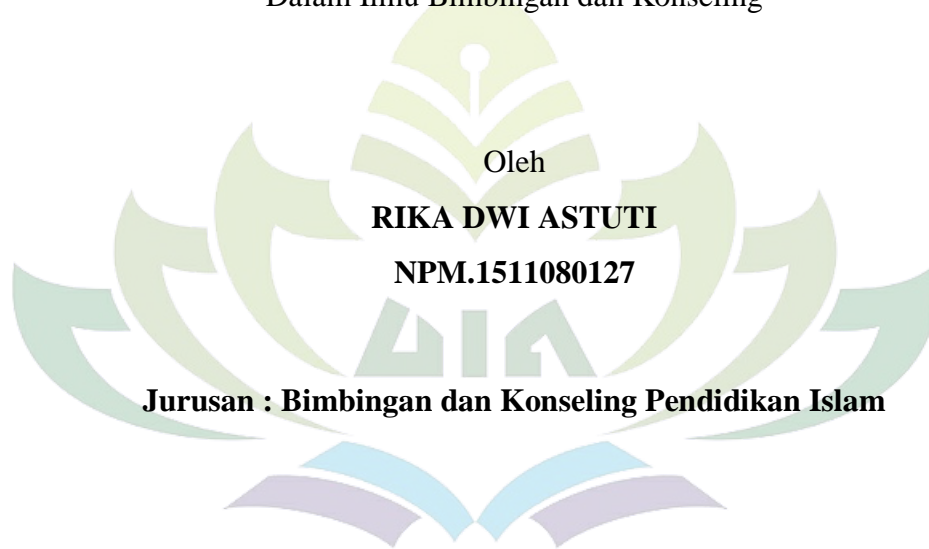


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 2019**

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 TUMIJAJAR KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT TAHUN AJARAN 2019/2020

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat Gunan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling



Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M. Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 2019**

ABSTRAK

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. *Self-regulated learning* merupakan proses dimana individu yang belajar secara aktif sebagai proses untuk mengatur belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar baik secara kognitif, motivasional maupun *behavioral*. Ketidakkampuan peserta didik dalam mengelola *self-regulated learning* akan menimbulkan dampak negatif diantaranya adalah kejenuhan dalam belajar, seperti baik yang ditimbulkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Berdasarkan hasil pra survei di SMP Negeri 3 Tumijajar di kelas VII, diketahui bahwa terdapat peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar tinggi. Sehingga perlu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-eksperimental designs* atau eksperimen dengan desain *One-group pretest-posttest designs*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik dengan kategori tingkat kejenuhan belajar tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kejenuhan belajar, wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai teknik pendukung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik terutama di SMP Negeri 3 Tumijajar. Dari hasil uji *wilcoxon* menggunakan SPSS versi 20 diperoleh nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* lebih rendah dari nilai kritik 0,05 ($0,005 \leq 0,05$), hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu dari hasil nilai rata-rata, nilai *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai *pretest* ($72,4 \leq 122,8$), angka tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self-regulated learning* efektif untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 3 tumijajar.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF-REGULATED LEARNING UNTUK MEREDUKSI
TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 3 TUMIJAJAR
KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT TAHUN
AJARAN 2019/2020**

Nama : Rika Dwi Astuti

NPM : 1511080127

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP. 196104019810310031

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd

NIP.

Menyetujui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF-REGULATED LEARNING UNTUK MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 TUMIJAJAR KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT TAHUN AJARAN 2019/2020**, disusun oleh: **RIKA DWI ASTUTI, NPM: 1511080127**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Selasa/ 19 November 2019**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd** (.....)

Sekretaris : **M. Indra Saputra, M.Pd.I** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I** (.....)

Penguji Pendamping II : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “sesungguhnya Allah tidak akan Mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah Menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada perlindungan bagi mereka selain Dia (11)¹



¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2014), h. 250

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan skripsiku ini kepada orang yang selalu mencantaiku dan memberi makna dalam hidupku, terutama bagi:

1. Ayah dan Ibuku tercinta, Bapak Slamet Kuadi dan Ibu Nur Khasanah yang telah membesarkanku, medidikku, dan tak henti-hentinya selalu mendoakan serta mensupport demi keberhasilan serta pengorbanannya yang tak bisa ananda balas dengan apapun, sungguh Ridho Allah bergantu kepada Ridhonya;
2. Kedua adikku Amalia Tri Hafsari dan Dzikri Hannan Al-Fauzan yang selalu memberiku semangat dan yang menghiburku dikala aku merasa penat;
3. Seluruh keluarga besarku yang telah memberikan dorongan serta menjadi sumber kekuatan bagiku dalam menyelesaikan studiku;
4. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Rika Dwi Astuti lahir di desa Margo Mulyo pada tanggal 09 September 1997 Kec. Tumijajar Kab. Tulang Bawang Barat. Penulis merupakan anak ke 2 dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Slamet Kuadi dan Ibu Nur Khasanah.

Penulis menempuh pendidikan dari jenjang TK Dharma Wanita lulus pada tahun 2003, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 01 Tumijajar lulus pada tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 03 Tumijajar lulus pada tahun 2012, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Tumijajar lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2018 penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Baru Ranji 2 tepatnya di dusun Pilar Kec. Merbau Mataram Kab. Lampung Selatan. Kemudian melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 2 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakaatuh

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan karunia-Nya berupa ilmu pengetahuan, kesehatan dan petunjuk, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian/ penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul kiamah kelak. Aamiin

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini berkat bantuan, bimbingan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Ibu Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan Ibu Rahma Diani M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Bapak Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing I dan Bapak Hardiyansyah Masya, M. Pd selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih atas ketersediaannya untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
4. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;

5. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, terima kasih atas kesediaannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
6. Bapak Drs. H. Dimanto Bangun, M.M selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Tumijajar yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang beliau pimpin dan khususnya kepada bapak Sukowiyono, S.Pd yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar;
7. Musyarofah, Shinta Safitri, Wahyuni Septia Kartika terimakasih karena telah memberikan semangat, dukungan, bantuan, sampai terselesaikannya skripsi ini;
8. Untuk teman satu kamar ku selama kuliah yaitu Linda Noviani, S. Pd yang selalu ada disaat senang maupun susah, yang selalu memberikan motivasi, semangat dan yang selalu mengerti aku;
9. Sahabat-sahabat serta keluarga Kosan AGL, Reni Astuti, Siti Latifah Mardiyah, Siti Istiqomah (Alm), Dian Anggraini, Iska Febriana, Martiin, Yunita Asiani, Melda, Desy Rahma Wati , Yufi, Tantri, Eka Apriliani Inderita yang selalu mendoakan dan menyemangati dalam keadaan apapun;
10. Terkhusus Ahmad Nasrudin, yang menjadi tempat keluh kesahku. Terimakasih atas pengertian dan dukungannya selama ini;
11. Keluarga yang menemaniku selama 30 hari, keluarga KKN Dusun Pilar (Arfinda, Soleh, Galih, Hasna, Ellen, Amel, Imas, Mimin, Imro, Esty, Rahma) yang sampai saat ini masih terasa kehangatan ikatan keluarganya;

12. Teman-teman angkatan 2015 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam khususnya kelas B serta seluruh teman-teman dari kelas A sampai E yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini;
13. Pimpinan dan karyawan perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Pusat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan informasi, data referensi, dan lain-lain;
14. Semua pihak yang terkait yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan. Penulis menyadari hasil penelitain ini jauh dari kata sempurna. Hal itu tidak lain disebabkan karena keterbatasan kemampuan, dan waktu yang penulis miliki.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, Oktober 2019

Penulis

Rika Dwi Astuti
NPM.1511080127

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	
1. Pengertian Konseling Kelompok	16
2. Tujuan Konseling Kelompok	17
3. Asas-asas Konseling Kelompok.....	19
4. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok	20
B. <i>Self-Regulated Learning</i>	
1. Definisi <i>Self-regulated learning</i>	24
2. Faktor-faktor <i>Self-Regulated Learning</i>	27
3. Strategi <i>Self-Regulated Learning</i>	29
4. Komponen <i>Self-Regulated Learning</i>	30
5. Aspek-aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	31
6. Fase-fase <i>Self-Regulated Learning</i>	32
7. <i>Self-Regulated Learning</i> dalam perspektif islam	36
C. Kejenuhan Belajar	
1. Pengertian Kejenuhan Belajar.....	39
2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	42
3. Tanda-Tandadan Gejala-Gejala Kejenuhan Belajar.....	46

4. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar	47
5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar.....	49
D. Penelitian Relevan.....	50
E. Kerangka Berpikir	51
F. Hipotesis.....	53

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian	54
B. Variabel Penelitian.....	56
C. Definisi Operasional	57
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	59
E. Teknik Pengumpulan Data	
1. Angket (kuesioner)	60
2. Interview (wawancara)	65
3. Observasi	65
4. Dokumentasi	65
F. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	
1. Validitas	66
2. Reliabilitas	68
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	
1. Teknik Pengolahan Data.....	69
2. Analisis Data.....	69

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Data.....	72
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Regulated Learning</i> Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Tumijajar Kab. Tulang Bawang Barat	73
3. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> Dan <i>Gain Score</i> Penurunan Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Tumijajar.....	78
4. Hasil Uji Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Regulated Learning</i> Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Tumijajar Kab. Tulang Bawang Barat.....	79
B. Pembahasan	81
1. Gambaran Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Aspek Internal	82
2. Gambaran Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Aspek Eksternal ..	83
C. Keterbatasan Penelitian.....	84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 85
B. Saran 85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keadaan Peserta didik yang Mengalami Kejenuhan Belajar SMP Negeri 3 Tumijajar	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	57
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	59
Tabel 3.3 Skors Alternatif Jawaban	61
Tabel 3.4 Kriteria Kejenuhan Belajar	62
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket	64
Tabel 3.6 Uji Validitas	66
Tabel 3.7 Hasil Uji Validasi Angket Kejenuhan Belajar	67
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas	68
Tabel 4.1 <i>Pretest</i> Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik	72
Tabel 4.2 Hasil <i>Posttest</i> Tingkat kejenuhan Belajar Peserta Didik	77
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i>	78
Tabel 4.4 <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	80
Tabel 4.5 Uji <i>wilcoxon Test Statistics</i>	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	52
Gambar 3.1 Pola <i>One Group-Pretest Posttest Desain</i>	55
Gambar 3.2 Hubungan Antar Variabel	57
Gambar 4.1 Grafik Penurunan Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik	79



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu pendidikan formal, sekolah merupakan tempat pengembangan ilmu pengetahuan, kecakapan, keterampilan, nilai, sikap dan moral yang diberikan secara lengkap untuk generasi muda atau generasi penerus. Pendidikan merupakan sarana yang sangat efektif dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, hal ini merupakan salah satu wujud pelaksanaan tujuan negara Indonesia yang ke tiga yakni mencerdaskan kehidupan bangsa.¹

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3, menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.²

¹Sutrisno, “Berbagai Pendekatan Dalam Pendidikan Nilai Dan Pendidikan Kewarganegaraan” dalam Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 5 (Januari 2016), h. 30

² Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

Pendidikan merupakan hal yang utama dan dijadikan salah satu faktor terpenting dalam menjalani hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Sebab tanpa pendidikan, manusia tidak akan mengubah strata sosialnya untuk menjadi lebih baik. Firman Allah dalam QS. Ar-Rad ayat 11:

...بِأَنْفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُونَ حَتَّىٰ يَقَوْمَ مَا يُغَيِّرُ إِلَّا اللَّهُ إِنَّمَا يَغَيِّرُ مَا يُشَاءُ لِيَتَذَكَّرَ الَّذِينَ يَسُوا

Artinya: "...Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka..."³

Dari ayat di atas bahwa Allah telah menetapkan, Allah tidak mengubah suatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Yaitu kondisi kejiwaan atau sisi lain yang ada dalam diri mereka seperti mengubah rasa syukur menjadi rasa kufur, taat menjadi durhaka, iman menjadi menyekutukan dan ketika itu Allah mengubah nikmat menjadi sebuah bencana atau musibah, hidayah menjadi kesesatan, kebahagiaan menjadi kesedihan dan lain sebagainya. Dan semua itu merupakan satu ketetapan yang saling berkaitan.

Pendidikan yang bermutu adalah ketika peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan dan perbaikan perilaku peserta didik di sekolah tidak hanya menjadi tugas dan tanggung jawab guru mata pelajaran saja. Akan tetapi semua pihak sekolahpun ikut bertanggung jawab. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem

³Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2014), h. 250.

Pendidikan Nasional pasal 1 butir 6 bahwa: “ Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualitas sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan”.⁴

“Skinner dalam Muhibbin Syah, seperti yang dikutip oleh Barlow berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang langsung secara progresif. Pendapat ini diungkapkan dalam pernyataan ringkasnya, bahwa belajar adalah: “... *a process of progressive behavior adaptation*”. Berdasarkan eksperimennya, B. F. Skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguatan (*reinforcer*).⁵

Belajar pada hakikatnya adalah proses mental untuk mengembangkan fungsi-fungsi psikologis yang dipresentasikan dalam bentuk perubahan-perubahan yang diharapkan dalam aktivitas belajar adalah dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap”.⁶ Dengan demikian terjadinya perubahan tersebut menandakan telah terjadi proses belajar. Semakin banyak kemampuan yang diperoleh, Semakin banyak pula perubahan yang terjadi, baik secara kasat mata atau yang tersembunyi.⁷

Dilihat dari sudut ilmu mendidik, belajar berarti perbaikan dalam tingkahlaku dan kecakapan-kecakapan (manusia), atau memperolehkecakapan-kecakapan dan tingkah laku yang baru. Jadi, perubahan dan perbaikan yang terjadi dalam belajar itu terutama adalah perubahan atau perbaikan dari fungsi-fungsi psikis yang menjadi syarat dan

⁴Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Cet. 14; Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h. 64

⁶Eti Nurhayati, *Psikologi Pendidikan* (Cet. II; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 47

⁷*Ibid*, h. 47

mendasari perbaikan tingkah laku dan kecakapan-kecakapan. Termasuk didalamnya perubahan dalam pengetahuan, minat dan perhatian yang dibentuk oleh tenaga-tenaga fungsi-fungsi psikis dalam pribadi manusia itu.

Dalam belajar, selain peserta didik sering mengalami kelupaan, ia juga sering mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar. Istilah jenuh dapat diartikan sebagai jemu atau bosan. Kejenuhan belajar sering kali membuat peserta didik stres yang tinggi. Peristiwa jenuh belajar ini jika dialami oleh seorang peserta didik yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar), maka dapat membuat peserta didik merasa telah memubazirkan (menyia-nyiakan) usahanya.⁸ Kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁹

Setiap manusia pasti akan merasakan kejenuhan. Kejenuhan terjadi pada sela-sela masa giat. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus menerus digunakan. Lama kelamaan mesin menjadi panas dan perlu untuk didinginkan agar temperaturnya kembali normal. Demikian pula dengan peserta didik dalam proses belajar mengajar. Jika otak digunakan terus menerus serta mendapatkan tekanan-tekanan baik dalam diri ataupun luar daridiri mereka (lingkungan) untuk mencapai prestasi belajar maksimalterkadang membawa peserta didik pada batas kemampuan

⁸ Syah, *Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, h.162

⁹ *Ibid*, h. 162

jasmaninya.¹⁰ Hal ini dapat membuat peserta didik mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar.

Sudah menjadi sifat manusia termasuk peserta didik mengalami kejenuhan dan penuh keluh kesah sebagaimana firman Allah SWT dalam surat 70 surat Al-Ma'arij ayat 19-20 yaitu:

﴿جَزُوعًا لِّلشَّرِّ مَسَّهُ إِذَا هَلُوًّا خُلِقَ الْإِنْسَانُ إِنَّ﴾

Artinya: “ sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah dan kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.” (QS. Al-Ma'arij: 19-20).¹¹

Dari ayat diatas dapat disimpulkan sifat manusia yang telah Allahabadikan dalam Al Qur'an yaitu selalu berkeluh kesah, sudah menjadi kewajibansetiap manusia yang beriman untuk sama-sama mengingatkan guna mengurangisifat buruk tersebut.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.¹²

Kejenuhan dalam belajar dapat terjadi pada seorang peserta didik yang sudah

¹⁰Nurma Kusnita, “Penerapan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”, (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung 2018), h.5

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: CV: Penerbit Diponegoro, 2014), h. 454

¹² Nurhayati Ahmad, “Pengaruh Praktikum Ekologi Hewan Terhadap Kejenuhan Aktivitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar” (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Biologi UIN Alauddin Makassar, Makassar 2017), h. 5.

kehilangan motivasi dari dalam dirinya. Seorang peserta didik yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja seperti yang diinginkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, sehingga dalam proses belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.¹³ Selain itu, akibat yang ditimbulkan dari rasa jenuh yang dialami oleh peserta didik adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar dan memiliki prestasi belajar yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif dalam mengikuti pelajaran, ramai dikelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan tugas dll.

Kejenuhan belajar dalam Muhibbin Syah dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Adapun faktor tersebut adalah: (1) karena kecemasan peserta didik terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri; (2) karena kecemasan peserta didik oleh standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi; (3) karena peserta didik berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat; dan (4) karena peserta didik mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri (*self imposed*).¹⁴

Menurut Cross dalam Muhibbin Syah keletihan peserta didik dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni: (1) keletihan indera; (2) keletihan fisik; (3) keletihan mental peserta didik.¹⁵ Tentunya dari keletihan pada peserta didik tidak dapat dibiarkan begitu saja. Sebab persentase kejenuhan belajar pada peserta didik cenderung meningkat seiring dengan lamanya proses belajar mengajar. Artinya, semakin lama peserta didik sekolah, maka akan semakin berat derajat kejenuhan belajar yang akan mereka alami.

¹³Syah, *Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, h. 163

¹⁴*Ibid*, h. 163

¹⁵*Ibid*.

Dalam kelangsungan perkembangan kehidupan manusia, pelayanan diciptakan dan dilaksanakan. Masing-masing pelayanan itu diberikan dengan tujuan agar memperlancar dan memberikan dampak positif terhadap kelangsungan hidup khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan yang dimaksudkan. Begitupun dalam ranah pendidikan, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan dengan tujuan membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya.

Bimbingan dan konseling adalah upaya pengembangan seluruh aspek kepribadian peserta didik, pencegahan terhadap timbulnya masalah yang akan menghambat perkembangannya, dan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, baik sekarang maupun pada masa yang akan datang.¹⁶

Sesuai dengan aspek-aspek kejenuhan belajar yang disebutkan diatas, Mukhamad Ilham Mubarak mengemukakan indikator kejenuhan belajar yaitu: (1) aspek internal (bosan, tidak bersemangat, letih, cemas dengan hasil belajar, memaksakan diri dalam belajar, merasa usaha belajar tidak membuahkan hasil); (2) aspek eksternal (belajar tidak bervariasi, suasana belajar tidak berubah-ubah, belajar ditempat tertentu, kurang rekreasi dan hiburan, lingkungan yang kompetitif sehingga menuntut belajar lebih keras).¹⁷

¹⁶Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam berbagai latar kehidupan* (Cet.1 ; Bandung : PT Refika Aditama, 2010), h. 42

¹⁷Mukhammad Ilham Mubarak, “*Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*”, (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta 2018), h. 51

Berdasarkan hasil dari observasi dan diperoleh dokumentasi pada survey pra penelitian dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas VII diperoleh data tentang keadaan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai permasalahan sebagai berikut:

Tabel 1.1
Keadaan Peserta didik yang Mengalami Kejenuhan Belajar
SMP Negeri 3 Tumijajar

No	Nama	Indikator Kejenuhan Belajar										
		Aspek Internal						Aspek Eksternal				
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
1.	AR	✓	✓		✓		✓		✓		✓	✓
2.	BI	✓	✓	✓				✓	✓	✓		
3.	MA		✓		✓	✓	✓				✓	✓
4.	RP	✓		✓		✓		✓		✓		
5.	NA		✓		✓		✓		✓	✓		✓
6.	MS	✓					✓	✓			✓	
7.	M		✓	✓	✓				✓			✓
8.	AA	✓		✓		✓		✓		✓		✓
9.	GI	✓		✓	✓	✓		✓			✓	
10.	NE	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓		

Sumber dokumentasi Guru Bk di SMP Negeri 3 Tumijajar yang dilaksanakan pada tanggal 15 februari 2019¹⁸

Dari tabel 1.1 terdapat peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar, dimana peserta didik mengalami kejenuhan belajar dengan keluhan-keluhan tertentu. Pada aspek internal terdapat 7 peserta didik yang memilih pada sub indikator 1, pada sub indikator 2 terdapat 6 peserta didik, sub indikator 3 terdapat 6 peserta didik, sub indikator 4 terdapat 5 peserta didik, sub indikator 5 terdapat 5 peserta didik, sub indikator 6 terdapat 6 peserta didik. Pada aspek eksternal terdapat 5 peserta didik yang memilih sub indikator 1, pada sub indikator 2 terdapat 5 peserta didik, sub indikator 3

¹⁸Sumber dokumentasi Guru BK di SMP Negeri 3 Tumijajar, 22 februari 2019

terdapat 5 peserta didik, sub indikator 4 terdapat 4 peserta didik dan sub indikator 5 terdapat 5 peserta didik. Dalam penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada permasalahan peserta didik yaitu pada aspek eksternal (rasa bosan, letih, tidak bersemangat).

Individu yang mengalami peristiwa kejenuhan cenderung menunjukkan perilaku seperti malas, sering tidak mengerjakan tugas, mengganggu konsentrasi temannya, ngantuk, lesu, dll. Perilaku ini merupakan bentuk perilaku penarikan diri secara psikologis dalam merespon stres yang dialami oleh peserta didik.

Dalam menghadapi masalah kejenuhan belajar peserta didik di sekolah, peran guru BK sangat diperlukan, dengan tujuan agar peserta didik dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara benar, bahagia dan dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya di sekolah. Guru BK sebagai pihak yang berkompeten dalam memberikan bimbingan konseling di sekolah memiliki peran, tugas, kewajiban, wewenang dan tanggung jawab yang tinggi kepada siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, termasuk masalah kejenuhan belajar peserta didik.¹⁹ Guru BK berupaa untuk memberikan bantuan dalam bentuk bimbingan dan layanan yang dapat membantu peserta didik untuk bisa berkembang secara optimal dan mandiri.

Dengan adanya upaya ini, peserta didik yang mengalami masalah kejenuhan belajar, dapat belajar dengan serius, motivasi dalam belajar lebih tinggi dan minat belajar menjadi lebih baik, sehingga prestasi yang dicapai

¹⁹ Mailita, dkk, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri Banda Aceh" dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1 No. 2 (2016), h. 16

dapat meningkat secara optimal.²⁰ Selain itu, guru BK harus menangani masalah kejenuhan belajar peserta didik dengan baik, karena apabila tidak ditangani maka akan menjadi masalah yang kompleks dan berdampak buruk bagi peserta didik dikemudian hari.

Dalam hal ini peran guru BK sangat diperlukan guna membantu peserta didik untuk mengatasi masalah dalam kejenuhan belajar. Berbagai kendala tentunya juga ditemukan oleh guru BK di SMP Negeri 3 Tumijajar, seperti yang dikatakan oleh guru BK kelas VII yang memngatakan bahwa “ kegiatan konsultasi dan bimbingan disekolah belum dapat dilaksanakan secara optimal dikelas, karena guru BK tidak mendapatkan jam mengajar dikelas. Peserta didik hanya datang secara personal setelah mendapatkan surat panggilan dari guru BK. Hal ini menyebabkan guru BK tidak dapat membimbing dan menangani masalah kejenuhan belajar secara keseluruhan”.²¹

Salah satu upaya yang dilakukan guru BK untuk menangani masalah kejenuhan belajar adalah dengan cara melakukan kegiatan diskusi yang membahas tentang kejenuhan. Akan tetapi kegiatan diskusi tersebut dirasa kurang membantu untuk menangani masalah kesulitan belajar. Untuk mereduksi (mengurangi) tingkat kejenuhannya, peserta didik harus mampu

²⁰*Ibid*, h. 16

²¹Suko Wiyono, *wawancara dengan peneliti*, SMP Negeri 3 Tumijajar, 22 Februari 2019

mengatur sendiri proses belajarnya, sehingga peserta didik membutuhkan *Self-Regulated Learning* dalam proses belajar mengajar.²²

Self-Regulated Learning merupakan kemampuan yang dimiliki setiap peserta didik sebagai dasar kesuksesan belajar, problem solving, transfer dan kesuksesan akademis secara umum. *Self-Regulated Learning* adalah usaha untuk memonitor, meregulasi dan mengontrol aspek kognisi, motivasi dan perilaku ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola *self-regulated learning* akan menimbulkan dampak negatif diantaranya kejenuhan belajar seperti keletihan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik.²³

Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar.²⁴ Dari uraian teoritis diatas, maka peneliti tertarik untuk penelitian dibidang ini. Untuk mengetahui efektif atau tidaknya konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik. Yang dituangkan dalam skripsi yang berjudul: Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-*

²² Naela Rifatil Muna, "Efektifitas Teknik *Self-Regulation Learning* Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning", dalam *Holistik* Vol. 14 No. 2 tahun 2013, h. 62

²³ *Ibid*, h. 57

²⁴ Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, " *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa", dalam *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01 (Januari 2013), h. 147

Regulated Learning untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan ditunjukkan oleh gejala seperti: merasa bosan pada saat pelajaran sedang berlangsung, mengantuk, terlihat lelah, letih di dalam kelas.
2. Layanan bimbingan dan konseling yang belum efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik.
3. Layanan konseling kelompok teknik *self-regulated learning* belum digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 3 Tumijajar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka peneliti membatasi masalah pada efektivitas konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik. Peneliti membahas permasalahan mengenai bagaimana peserta didik mampu untuk belajar memantau perilakunya agar dapat mereduksi tingkat kejenuhan dalam belajarnya.

D. Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah dalam skripsi ini yaitu: apakah konseling kelompok teknik *self-regulated learning* efektif untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui seberapa efektifnya konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

b. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi preneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam tentang teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti, sebagai bukti untuk menelusuri sejauh mana efektifnya konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

b. Bagi Guru, penelitian ini diharapkan dapat membantu pendidik untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

c. Bagi Peserta didik, dapat sebagai strategi yang digunakan dirinya untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar.

d. Bagi Universitas Agama Islam Negeri Raden Intan, semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam segmen yang berbeda.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah penelitian yang akan dilakukan ini menitik beratkan pada efektivitas konseling kelompok teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

3. Ruang lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII Di SMP NEGERI 3 Tumijajar.

4. Ruang Lingkup Wilayah dan Waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah kelas VII di SMP NEGERI 3 Tumijajar, dan ruang lingkup waktu penelitian ini dilakukan pada tahun 2019.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan prilakunya selaras dengan lingkungannya.¹

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison dalam bukunya M.Edi Kumanto adalah “ konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah”.²

Selain pendapat yang telah dijelaskan, pendapat lain yang dikemukakan oleh Prayitno dalam bukunya M.Edi Kumanto yang mengatakan bahwa salah satu tujuan konseling kelompok adalah setiap anggota mampu untuk mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak

¹Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*, Bandung, 2007, h. 10

²M.Edi Kumanto, *Konseling Kelompok*,(Bandung: Alfabeta. 2014), h. 7

kejiwaan yang bersifat negative).³ Jadi dapat dipahami bahwa di dalam dinamika kelompok yaitu setiap anggota dapat atau mampu belajar untuk mengendalikan emosi negatifnya, dapat mampu mengondisikan dirinya dengan baik, menghargai perasaan dan pendapat anggota lainnya.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan pada individu untuk mencegah dan mengatasi persoalan pada diri individu. Mengenai masalah atau topik yang dibahas dalam konseling kelompok dapat bervariasi atau konselor sebagai pemimpin kegiatan konseling kelompok dapat menetapkan (melalui persetujuan dari anggota kelompok) mengenai masalah tertentu yang akan dibahas dalam kegiatan konseling kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Winkle, konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerimadirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya;
- b. para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan

³*Ibid*, h. 9

dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka;

- c. para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri; dan
- d. para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang dekat di kemudian hari.⁴

Selain itu menurut Dewa Ketut Sukardi, bahwa tujuan dari konseling kelompok, yaitu:

- a. melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa dengan teman sebanya;
- c. dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok; dan
- d. mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok⁵

Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok ialah untuk membantu mengembang potensi dari

⁴*Ibid*, h. 10 - 11

⁵Dewa Ketut Sukardi. "Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah". (Jakarta: Rineka Cipta, 2008),h. 68

individu, berlatih bersosialisasi, belajar berkomunikasi dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain, mampu mengekspresikan diri, mengembangkan rasa percaya diri dari individu sehingga dapat mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami anggota kelompok melalui dinamika dalam kelompok tersebut.

3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, dalam proses konseling kelompok ada beberapa asas yang digunakan, yaitu;

- a. kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktivitas kesehariannya);
- b. kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya asas kesukaan dan kerelaan konseli untuk mengikuti dan menjalani layanan / kegiatan yang diperuntukan baginya, konselor berkewajiban mengembangkan kesukarelaan seperti itu;
- c. keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun menerima informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan konseli, agar konseli mau terbuka maka konselor terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini bertalian erat dengan asas kerahasiaan dan kerahasiaan; dan
- d. kegiatan, yaitu asas ini menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Konselor perlu mendorong dan memotivasi konseli agar dapat berpartisipasi aktif dalam setiap layanan atau kegiatan yang diberikan kepadanya.⁶

⁶Kiki Helmayanti, *Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Gajah Mada Bandar Lampung*, Bandar Lampung, Skripsi, 2015 , h. 16

4. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling, di dalam pelaksanaan konseling kelompok melalui beberapa tahapan dalam pelaksanaannya.

Dalam prosesnya konseling kelompok melalui beberapa tahapan kegiatan, terdapat keragaman dalam mengklasifikasikannya, tetapi dalam hal ini yang akan digunakan proses pelaksanaan konseling kelompok yang banyak digunakan dalam proses konseling kelompok di Indonesia yaitu:

a. Tahap Pembentukan Kelompok

Tahap ini sering juga disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalan yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalan harapan atau keinginan anggotanya.⁷ Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota, sebagai berikut:

1) Memilih Anggota Kelompok

Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut:

- a) membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok;
- b) mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri di kegiatan kelompok;
- c) membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik;

⁷ Kurnanto, *Konseling Kelompok*, h. 150

- d) ikut serta secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok;
- e) mampu berkomunikasi secara terbuka;
- f) berusaha membantu orang lain; dan
- g) memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalani perannya.⁸

2) Jumlah Peserta

Jumlah peserta dalam konseling kelompok, menurut Jacobs, Harvill dan Masson menjelaskan bahwa kelompok dapat dilaksanakan minimal tiga dan maksimal dua belas. Sedangkan Prayitno mengemukakan “Kelompok 4-8 orang adalah kelompok yang besarnya sedang yang dapat diselenggarakan dalam rangka bimbingan dan konseling”.⁹

3) Frekuensi Dan Lamanya Pertemuan

Frekuensi dan lamanya pertemuan dalam kelompok bergantung dari tipe kelompok dan pengalaman pemimpinnya. Jacobs, Harvill dan Masson menjelaskan secara umum pertemuan kelompok biasanya dilaksanakan setiap hari atau dua sampai tiga kali setiap minggu dan lama waktu peremuannya bisa satu atau setengah jam dan tidak lebih dari tiga jam.¹⁰

4) Jangka Waktu Pertemuan Kelompok

Mahler dalam Maryam menjelaskan lama kegiatan kelompok kira-kira sepuluh kali pertemuan. Konselor professional akan melakukan jadwal yang baik dengan mengadakan waktu

⁸*Ibid*, h. 152

⁹*Ibid*, h. 152

¹⁰*Ibid*, h. 153

pertemuan delapan sampai sepuluh kali pertemuan untuk kegiatan yang akan diselenggarakan.¹¹

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap selanjutnya.¹² Menurut Prayitno dalam M. Edi Kurnanto, peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu:

- 1) menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka;
- 2) tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya;
- 3) mendorong dibahasnya suasana perasaan; dan
- 4) membuka diri sebagai contoh dan penuh empati.¹³

Menuru Prayitno M. Edi Kurnanto, kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah;

- 1) menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya;
- 2) menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga);
- 3) membahas suasana yang terjadi;
- 4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota; dan
- 5) kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).¹⁴

Dengan memperhatikan beberapa pendapat di atas dijelaskan bahwa tahap peralihan merupakan tahap persiapan yang sesungguhnya

¹¹*Ibid*, h. 153

¹²*Ibid*, h. 157

¹³*Ibid*, h. 158

¹⁴*Ibid*, h. 158

untuk menghadapi kegiatan konseling kelompok. Tahap ini merupakan tahap untuk memenuhi semua persyaratan psikologis yang mesti dimiliki oleh semua anggota kelompok. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tahap ini merupakan jembatan untuk memasuki wilayah kegiatan konseling kelompok yang sebenarnya.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antara anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam hal, suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.¹⁵

d. Tahap Penutupan

Sebagaimana layanan konseling pada umumnya, konseling kelompok adalah sebuah layanan yang terbatas, artinya bahwa harus ada pembatasan waktu, dalam tahap ini merupakan suatu penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan yang dicapai serta terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.¹⁶

¹⁵Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007).h. 171

¹⁶Kurnanto, *Konseling Kelompok*, h. 170

B. *Self-Regulated Learning*

1. Definisi *Self-regulated learning*

Istilah *self-regulated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura. Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *self-regulated learning*. Bandura menjelaskan bahwa ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab-akibatnya, dimana peran pribadi (*person*) berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self-regulation*), hasil dari itu berupa perilaku, dan perilaku tersebut berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya.

Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar.¹⁷

“Self-Regulated Learning as defined by Zimmerman In general, students can be described as self-regulated to the degree that they are metacognitively, motivationally, and behaviorally active participants in their own learning process”¹⁸

“Pembelajaran yang Diatur Sendiri seperti yang didefinisikan oleh Zimmerman. Secara umum, siswa dapat dideskripsikan sebagai siswa yang diatur sendiri sampai pada tingkat bahwa mereka adalah peserta yang aktif

¹⁷ Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, “ *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa”, dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01 (Januari 2013), h. 147

¹⁸ Barry J. Zimmerman, “A Social Cognitive View of *Self-Regulated Academic Learning*”, dalam *Journal of Educational Psychology*, Vol. 81, No. 3, 329-339 (on 19 December 2014), h. 329

secara metakognitif, motivasi, dan berperilaku aktif dalam proses belajar mereka sendiri.”

Zimmerman mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajaran untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara *behavioral*. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara *behavioral*, individu yang belajar menyeleksi, menyusun dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

“*Self-regulated learning* as defined by Wolters, Pintrich and Karabenick is “an active, constructive process whereby learners set goals for their learning and then attempt to monitor, regulate, and control their cognition, motivation, and behavior, guided and constrained by their goals and the contextual features in the environment”.¹⁹

Self-regulated learning didefinisikan oleh Wolters, Pintrich and Karabenick adalah aktif, proses yang konstruktif dimana peserta didik menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, dibimbing dan dibatasi oleh tujuan mereka dan fitur kontekstual di lingkungan ”.

Self-regulated learning (pengaturan diri dalam belajar) merupakan perpaduan antara kemampuan dan keinginan. Strategi peserta didik yaitu belajar untuk merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitifnya. Peserta didik mengetahui bagaimana cara untuk merencanakan proses belajarnya adalah dengan motivasi yang didapatkan dari dirinya, ia

¹⁹ Mohammad Ismail Stanikzai, “*Self-Regulated Learning: An Exploratory Study (Level and Gender Difference)*”, Research Review International Journal Of Multidisciplinary, ISSN: 2455-3085 (Online) vol. 4, 13 March-2019, h. 57

mengetahui apasaja kemungkinan dan keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam dirinya sehingga ia bisa mengontrol dan mengevaluasi proses belajarnya.

Menurut Schunk yang dikutip oleh Kerlin, B. A. *self-regulated learning* adalah proses kognitif mulai dari menghadirkan informasi atau instruksi, memproses dan mengintegrasikan pengetahuan dan mengulang informasi. Sedangkan menurut Eggen, P & Kauchak *self-regulated learning* adalah proses untuk menerima tanggung jawab dan mengontrol belajarnya sendiri.²⁰ *Self-regulated* didefinisikan sebagai bagaimana cara seseorang untuk memonitor, mengontrol dan mengarahkan aspek-aspek proses kognitif dan perilakunya.

Menurut Bell dan Akroyd *self-regulated learning* (SRL) merupakan bagian dari teori pembelajaran kognitif yang menyatakan bahwa perilaku, motivasi dan aspek lingkungan belajar akan mempengaruhi prestasi seorang pembelajar. Bahkan beberapa ahli berpendapat bahwa SRL memberikan pengaruh positif terhadap kesuksesan prestasi akademik pembelajar.²¹

Chamot menyatakan bahwa, *self-regulated learning* atau pembelajaran mandiri adalah situasi belajar dimana pembelajar memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan

²⁰ Nono Hery Yoenanto, "Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Self-Efficacy pada Siswa Akselerasi sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur", Jurnal Fakultas psikologi Universitas Airlangga, INSAN Vol. 12 No. 02, Agustus 2010, hal. 90

²¹Ellianawati* dan S Wahyuni, "Pemanfaatan Model Self-Regulated Learning Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Mandiri Pada Mata Kuliah Optik", Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia 6, Tahun 2010, hal 36

penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar.²²

Self-regulated learning secara umum dicirikan sebagai partisipan aktif yang mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara yang berbeda-beda, mencakup menentukan lingkungan kerja yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif selama tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar.²³

Dari pengertian-pengertian diatas, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning* merupakan proses dimana individu yang belajar secara aktif sebagai proses untuk mengatur belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar dengan menggunakan berbagai macam strategi baik secara kognitif, motivasional maupun *behavioral*.

2. Faktor-faktor *Self-Regulated Learning*

Menurut Stone, Schunk & Swartz (Cobb) *self-regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan. *Self-Efficacy* mengacu pada kepercayaan seseorang

²²*Ibid*, h. 36

²³Abd.Mukhid, *Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik)*, Tadris, Vol. 3 No. 2 tahun 2008, hal.225

tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan keterampilan pada tingkat tertentu (Wang).²⁴ Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmerman) memaparkan dari perspektif sosial-kognitif, bahwa keberadaan *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga faktor yaitu *person*, perilaku dan lingkungan.²⁵

a. Faktor Pribadi (*Person*)

Persepsi *self-regulated learning* tergantung pada masing-masing pribadi seseorang yang meliputi pengetahuan, proses metakognitif, tujuan dan afeksi. Pengertian pengetahuan dalam *self-regulated learning* artinya seseorang harus memiliki kemampuan dalam menggunakan strategi secara efektif, pengetahuan tersebut harus didukung dengan proses metakognitif yang baik. Proses kognitif berfungsi untuk merencanakan dan menganalisis tujuan dalam belajar. Tujuan dan pemakaian proses metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap *self-efficacy* dan afeksi.

b. Faktor Perilaku (*Behavior*)

Ada tiga cara untuk melihat perilaku dalam *self-regulated learning* yaitu observasi diri, penilaian dan reaksi. Ketiganya memiliki timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi.

²⁴Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, “ *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa”, h. 148

²⁵Guntoro Galih Setyanto, “*Pengaruh Self-Regulated Learning dan pola Asuh Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta*”, Yogyakarta, 2014, h. 28

c. Faktor Lingkungan (*Environment*)

Ketika kedua faktor tersebut dapat dilakukan dengan baik, maka langkah selanjutnya adalah menciptakan lingkungan belajar yang dapat mendukung proses belajar. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dapat meminta bantuan sosial dari orang lain, mengatur tempat dan mencari berbagai macam sumber yang lainnya.

3. Strategi *Self-Regulated Learning*

Individu yang belajar berdasarkan regulasi diri selain harus melalui fase-fase belajar, juga harus mampu mengaplikasikan berbagai strategi regulasi dalam belajar. Menurut Pintrich (Wolters, et.al) dalam Siti , strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi *behavioral* akademik.²⁶

Strategi regulasi kognitif, merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit.²⁷ Strategi kognitif meliputi; *rehersal*, elaborasi, organisasi dan metakognisi. Strategi kognitif motivasional digunakan untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha kegagalan dan meraih kembali kesuksesan alam belajar.

²⁶Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, “ *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa”, h. 147

²⁷*Ibid*, h. 148

“Strategi regulasi motivasional menurut Wolters dan Rosenthal (Wolters, *et.al*), strategi regulasi motivasional meliputi tujuh strategi yaitu (1) konsekuensi diri, (2) kelola lingkungan (*environmental structuring*), (3) orientasi penguasaan, (4) meningkatkan motivasi ekstrinsik, (5) orientasi kemampuan (*extrinsic self-talk*), (5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*), (6) motivasi intrinsik, (7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).”²⁸

Strategi regulasi *behavioral* menurut Pintrich dalam Siti Suminarti Fasikhah, merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi *behavioral* yang dapat dilakukan dalam belajar meliputi: mengatur usaha, mengatur waktu dan lingkungan belajar serta mencari bantuan.²⁹

“Zimmerman mengidentifikasi beberapa strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seorang *self-regulated learner* yaitu: evaluasi diri (*self evaluation*), pengorganisasian (*organizing*) dan pentransformasian (*transforming*), menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), membuat dan memeriksa catatan (*keeping records and monitoring*), mengatur lingkungan (*environmental structuring*), konsekuensi diri (*self consequences*), mengulang-ulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), mencari bantuan (*seeking social assistance*) kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya, serta mereview catatan dan buku teks (*review records*).”³⁰

4. Komponen *Self-Regulated Learning*

Menurut Shuck dalam Nono Hery *self-regulated learning* memiliki tiga komponen yaitu:

- a. mengamati diri sendiri (*self-observation*) yaitu dengan sengaja memberikan perhatian yang spesifik dari aspek perilaku dirinya sendiri;
- b. penilaian dirinya sendiri (*self-judgement*), yaitu dengan membandingkan kemajuan sekarang dengan suatu tujuan secara setandar; dan

²⁸*Ibid*, h. 148

²⁹*Ibid*, h. 148

³⁰Eva Latipah, “Strategi *Self Regulated Learning* Dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis”, Jurnal Psikologi, Volume 37, No. 1, Juni 2010, h. 116

- c. reaksi dari dirinya sendiri (*self-reaction*), yaitu dengan membuat respon yang evaluatif terhadap penilaian kinerja dirinya sendiri.³¹

5. Aspek-aspek *Self-Regulated Learning*

Self-regulation yang diterapkan dalam *self-regulated learning*, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons dalam Seto Mulyadi aspek-aspek tersebut adalah:

- a. evaluasi diri (*self-evaluation*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan siswa untuk menilai kualitas tugas yang telah diselesaikan, pemahaman terhadap lingkungan kerja, atau usaha dalam kaitan dengan tuntutan tugas;
- b. mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan keinginan siswa baik secara terang terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar;
- c. menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan perencanaan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan atau sub tujuan dan rencana untuk menyusun urutan prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut;
- d. mencari informasi (*seeking information*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain dalam mengerjakan tugas;
- e. menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencatat hal-hal penting dalam pelajaran atau diskusi;
- f. mengatur lingkungan (*environment structuring*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengatur lingkungan belajar agar membuat belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikologis;
- g. konsekuensi diri (*self-consequences*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa dalam mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran atau hukuman untuk kesuksesan dan kegagalan;
- h. mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengingat-mengingat materi bidang studi dengan diam atau dengan suara keras;

³¹Nono Hery Yoenanto, “Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan *Self-Efficacy* pada Siswa Akselerasi sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur”, h. 90

- i. mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya, dari guru dan dari orang dewasa;
- j. memeriksa catatan (*reviewing records*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk membaca kembali catatan ulangan atau buku teks; dan
- k. lain-lain (*other*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan tingkah laku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti guru dan orangtua, pernyataan keinginan yang kuat atau mengekspresikan secara lisan atau secara tulisan hal-hal yang belum jelas.³²

6. Fase-Fase dalam *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan perspektif sosial-kognitif yang ditemukan oleh Zimmerman dalam Handi Susanto, proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (proses evaluasi). Ketiga fase tersebut sama dengan *self-regulated learning*.³³

Fase *forethought* berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Fase *performance or volitional control* meliputi proses-proses yang terjadi selama seseorang bertindak dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase sebelumnya. Fase *self reflection* meliputi proses yang terjadi setelah seseorang melakukan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dan pengaruh dari respon (*feedback*) terhadap pengalamannya yang kemudian akan memberikan pengaruh pada fase *forethought* dalam menetapkan tujuan dan langkah-langkah

³²Seto Mulyadi, A.M. Heru Basuki, Wahyu Rahardjo, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Teori-teori Baru dalam Psikologi*, (Jakarta, Rajawali Pers, 2016), h. 235

³³Handi Susanto, "Mengembangkan Kemampuan *Self-Regulation* untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa", *Jurnal Pendidikan Penabur*, No.07/Th. V/ Desember 2006, h. 67

yang harus dilaksanakannya. Ketiga fase tersebut terus menerus berulang dan membentuk suatu siklus.

a. **Fase *Forethought***

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase *Forethought*:

1) *Task Analysis*

Yang menjadi inti *task analysis* meliputi penentuan tujuan (*goal setting*) dan *strategic planning*. *Goal Setting* dapat diartikan sebagai penetapan / penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang siswa, misalnya memecahkan persoalan matematika selama proses belajar berlangsung (Locke & Lathan, dalam Boekaerts). *Goal system* dari seseorang yang mampu melakukan *self regulation* tersusun secara bertahap. Proses tersebut dilakukan sebagai regulator untuk mencapai tujuan yang sama dengan hasil yang pernah dicapai. Bentuk kedua dari *task analysis* adalah *strategic planning*. Strategi ini merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. (Zimmerman, dalam Boekaerts). Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan *performance* dengan mengembangkan kognitif, mengontrol *affect*, dan mengarahkan kegiatan motorik (Pressley & Woloshyn, dalam Boekaerts). Perencanaan dan

pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri siswa itu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

2) *Self Motivation Beliefs*

Yang menjadi dasar *task analysis* dan *strategic planning* adalah *self motivation beliefs* yang meliputi *self efficacy*, *outcome expectation*, *intrinsic interest or valuing*, dan *goal orientation*. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memiliki *performance* yang optimal untuk mencapai tujuannya, sementara *outcomes expectation* merujuk pada harapan seseorang tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah dilakukannya (Bandura, dalam Boekaerts). Sebagai contoh, *self efficacy* yang mempengaruhi *goal setting* adalah sebagai berikut: semakin mampu seseorang meyakini kemampuan mereka sendiri, maka akan semakin tinggi tujuan yang mereka tetapkan dan semakin mantap ia akan bertahan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya (Bandura; Locke & Latham, dalam Boekaerts).

b. **Fase *Performance / Volitional control***

1) *Self-Control*

Proses *self control* seperti *self instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies*, membantu siswa menfokuskan pada tugas yang dihadapinya dan mengoptimalkan usaha untuk

mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Salah satu perilaku yang dapat diamati pada saat seseorang sedang berada di fase ini adalah saat anak mencoba untuk memecahkan persoalan matematika, anak memperlihatkan verbalisasi dalam mengingat rumus-rumus matematika (*self instruction*), mencoba untuk membentuk suatu gambaran mental secara utuh misalnya dengan cara melakukan proses *encoding (imagery)* ataupun mencoba berbagai teknik untuk melatih konsentrasi agar dapat dengan mudah menghafalkan rumus-rumus matematika tersebut (*attention focusing*).

2) *Self-Observation*

Proses *Self observing*, mengacu pada penelusuran seseorang terhadap aspek-aspek yang spesifik dari *performance* yang mereka tampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya (Zimmerman & Paulsen, dalam Boekaerts). Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase *forethought* mempermudah *self observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

c. **Fase *Self-Reflection***

1) *Self Judgement*

Self judgement meliputi *self evaluation* terhadap *performance* yang ditampilkannya dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang

dicapainya. *Self evaluation* mengarah pada upaya untuk membanding informasi yang diperolehnya melalui *self monitoring* dengan standar atau ujian yang telah ditetapkan pada fase *forethought*.

2) *Self Reaction*

Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah *self reaction* yang terus menerus akan mempengaruhi fase *forethought* dan seringkali berdampak pada *performance* yang ditampilkannya di masa mendatang terhadap tujuannya yang ditetapkannya.³⁴

7. *Self-Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Self-Regulated Learning menjadi salah satu faktor terpenting dalam dunia pendidikan karena berkaitan dengan peserta didik. *Self-Regulated Learning* (pengaturan diri dalam belajar) didefinisikan oleh Zimmerman sebagai kemampuan pembelajaran untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara *behavioral*. Bandura juga mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar.

Islam memberikan perhatian terhadap unsur-unsur proses pendidikan dan pengajaran yang tercermin dalam pengajar, murid (peserta

³⁴*Ibid*, h. 67-68

didik), metodologi pendidikan dan pengajaran, unsur-unsur materi pendukung proses pendidikan itu untuk kemudian menentukan beberapa acuan dasar dan menyerahkan prosedur serta strategi kepada guru masing-masing sesuai dengan perkembangan zaman dan tempatnya. Dalam merancang jalannya proses pendidikan tentunya membutuhkan perencanaan. Peserta didik harus mampu membuat strategi yang efektif untuk dirinya sendiri agar rencananya tercapai, salah satunya yaitu mengatur waktu dengan sebaik-baiknya.

Dalam islam diajarkan untuk dapat mengatur aktivitasnya, salah satunya dengan mengatur waktu dengan sebaik-baiknya, tidak menyia-nyiakan waktu dengan melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat dan tidak menunda-nunda dalam melakukan suatu aktivitas seperti contohnya adalah belajar. Kemampuan mengatur waktu juga dinyatakan dalam ketentuan dalam belajar (*self-regulated learning*). Dijelaskan dalam Q.S. Al-‘Ashr 1-3;

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa (1), Sungguh, manusia berada dalam kerugian (2), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran (3)”.³⁵

Dari ayat tersebut, salah satu yang harus dilakukan oleh penuntut ilmu adalah menentukan tujuan dan target dalam belajarnya, mengatur

³⁵Departemen Agama Ri, h. 601

waktu dalam belajarnya, karena ini akan membuat peserta didik belajar menjadi lebih produktif.

Manusia diperintahkan untuk selalu berusaha dan berikhtiar, begitu pula dengan peserta didik yang diharuskan untuk dapat mengontrol, mengatur waktu dan aktivitasnya sesuai dengan kemampuan dan tujuan hidupnya. Untuk hasil diserahkan kepada Allah, sehingga apapun hasilnya peserta didik dapat menerima dengan ikhlas dan tawakal. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah pada Q.S. Ar-Ra'd ayat 11 sebagai berikut;

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “sesungguhnya Allah tidak akan Mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah Menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada perlindungan bagi mereka selain Dia (11)”³⁶

Sesuai dengan firman Allah tersebut, telah dijelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dalam hal ini dapat dipetik suatu pelajaran, terutama bagi peserta didik untuk menetapkan tujuan belajarnya dengan cara selalu berusaha dan mengatur dirinya dalam belajar dengan baik sehingga mereka dapat menggapai cita-cita dan tujuan hidup yang diinginkan.

³⁶*Ibid*, h. 250

C. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan suatu bentuk kesulitan belajar yang selalu mudah untuk diatasi. Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidakmampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateau* atau *plateau*.³⁷ Kejenuhan adalah kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap sesuatu hal. Kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologi dalam merespon stres yang berlebihan terhadap ketidakpuasan.

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 untukmelakukan aktivitas belajar.³⁸ Jadi maksud kejenuhan belajar adalah suatukondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak berghairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Sedangkan Raber dalam Muhibbin Syah mendevinisikan kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang digukan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.³⁹ Peristiwa kejenuhan belajar yang dialami peserta didik, ia meras seakan-akan pengetahuan dan kecakapan

³⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, h. 162

³⁸ Thursan Hakim, *Belajar Secra Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 62

³⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru* , h. 162

yang diperoleh dari proses belajar tidak memiliki kemajuan atau hanya jalan ditempat. Dari peristiwa itu maka peserta didik akan merasa bosan dan telah menyalakan waktunya.

“Muhibbin Syah menyatakan bahwa seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”. Sedangkan menurut Thursan Hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.”⁴⁰

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapapenelitian yang dilakukan diantaranya Noushad, Schaufeii et al, Jacobs et al, Huei jen-yang, Lightsey & Hulsey, Silvar dan Agustin yang mengemukakan bahwasanya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupunpsikis.⁴¹

Berikut ini dipaparkan pengertian dari kejenuhan belajar oleh beberapa ahli yaitu:

⁴⁰Zuni Eka Kusumawati, “Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya”, Jurnal BK UNESA Vol. 05 No. 01 Tahun 2014, h. 4

⁴¹Nurma Kusnita, “Penerapan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”, (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung 2018), h. 28

- a. menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.⁴² Seseorang yang mengalami kejenuhan, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan tersebut;
- b. menurut Muhibbin Syah secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akal nya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru; dan
- c. menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau jemu ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.

Dari berbagai definisi kejenuhan diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu keadaan seseorang yang ditandai dengan keadaan bosan, letih, tidak bersemangat, serta cemas dengan hasil belajarnya karena memaksakan diri dalam belajar namun tetap merasa hasil dari belajarnya tidak membuahkan hasil.

⁴²*Ibid*, h. 28

2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut :

- a. cara atau metode belajar yang tidak bervariasi;
- b. belajar hanya di tempat tertentu;
- c. suasana belajar yang tidak berubah-ubah;
- d. kurang aktivitas rekreasi atau hiburan; dan
- e. adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.⁴³

Cross dalam Muhibbin Syah berpendapat keletihan siswa dikategorikan menjadi tiga macam, yakni : 1) keletihan indera siswa; 2) keletihan fisik siswa 3) keletihan mental siswa.⁴⁴ Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi yaitu dihilangkan lebih mudah setelah peserta didik beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi.⁴⁵

Menurut Syah dalam bukunya menyatakan bahwa sedikitnya ada empat faktor penyebab keletihan mental peserta didik yaitu:

- a. karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri;
- b. karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama

⁴³Nurhayati Ahmad, “Pengaruh Praktikum Ekologi Hewan Terhadap Kejenuhan Aktivitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (Uin) Alauddin Makassar”, (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar 2017), h. 19

⁴⁴Syah, *Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, h. 163

⁴⁵*Ibid*, h. 163

ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi;

- c. karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat; dan
- d. karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri (*Self Imposed*).⁴⁶

Sedangkan faktor penyebab kejenuhan dalam belajar itu sendiri

ialah:

- a. kesibukan monoton;
- b. prestasi mandeg;
- c. lemah minat;
- d. penolakan hati nurani;
- e. kegagalan berusaha;
- f. penghargaan nihil;
- g. ketegangan panjang; dan
- h. perlakuan buruk.⁴⁷

Untuk lebih jelasnya maka akan penulis paparkan satu persatu:

- a. Kesibukan monoton.

Kemonotonan sering kali merupakan salah satu sebab kebosanan. Melakukan hal yang sama secara berulang-ulang tanpa beberapa perubahan juga dapat membuat jenuh. Sebab paling umum dibalik timbulnya rasa jenuh adalah kesibukan yang monoton. Seseorang yang mengerjakan sesuatu berulang, dengan proses sama, suasana yang sama, hasil sama, dalam kurun waktu yang lama.⁴⁸

⁴⁶*Ibid*, h. 163

⁴⁷Kusnita, *Penerapan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*, h.31

⁴⁸*Ibid*, h. 32

b. Prestasi mandeg.

Sebab selanjutnya yang kerap memicu kejenuhan adalah kemandegan prestasi. Siswa yang terus menerus belajar dengan giat secara konsisten tidak kenal lelah pantang menyerah. Namun setelah sekian lama belajar tidak mengalami perubahan yang diharapkan. Maka kondisi seperti ini berpotensi melahirkan kejenuhan, bahkan rasa frustrasi.⁴⁹

c. Lemah minat.

Kejenuhan juga akan muncul ketika seseorang menekuni yang tidak diinginkan. Demikian pula dengan siswa yang sejak awal tidak menyukai atau tidak minat pada mata pelajaran tertentu ia akan selalu merasa jenuh dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut.⁵⁰

d. Penolakan hati nurani.

Penyebab selanjutnya adalah tinggal atau berkecimpung di sebuah lingkungan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Demikian pula dengan seorang siswa, kalau tempat sekolahnya karena dipilih oleh orang tua tidak sesuai dengan kehendaknya maka ia akan merasa jenuh dan malas untuk sekolah.⁵¹

e. Kegagalan beruntun.

Penyebab lain kejenuhan adalah kegagalan yang beruntun. Seorang siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam meraih

⁴⁹*Ibid*, h. 32

⁵⁰*Ibid*, h. 32

⁵¹*Ibid*, h. 33

prestasi di sekolah padahal ia telah belajar dan berusaha tetapi gagal. Maka siswa tersebut pasti mengalami kejenuhan.⁵²

f. Penghargaan nihil.

Sebab lain yang memicu kejenuhan adalah penghargaan kecil terhadap penghargaan prestasi pengorbanan yang telah dilakukan. Didunia belajar, betapa banyak kita saksikan pelajar-pelajar yang kecewa terhadap guru atau lembaga penyelenggara pendidikan.⁵³

g. Ketegangan panjang.

Sebab selanjutnya yang menimbulkan kejenuhan adalah ketegangan yang berkepanjangan. Ketegangan dalam hidup kadang perlu, setidaknya agar hidup ini tidak terasa datar atau monoton. Tetapi ketegangan yang terus menerus bisa menimbulkan kejenuhan besar.⁵⁴

h. Perlakuan buruk.

Sebab lain yang kerap kali menimbulkan kejenuhan adalah perlakuan buruk. Hal tersebut juga bisa terjadi pada siswa yang mendapat perlakuan buruk dari gurunya pada salah satu bidang studi, tentunya siswa tersebut akan merasa jenuh, bosan dan males terhadap mata pelajaran itu.⁵⁵

Banyak sebab yang melatar belakangi timbulnya kejenuhan, sebab-sebab itu berasal dari diri sendiri, dari kesibukan yang ditekuni,

⁵²*Ibid*, h. 33

⁵³*Ibid*, h. 33

⁵⁴*Ibid*, h. 33

⁵⁵*Ibid*, h. 34

dari lingkungan pergaulan, suasana hidup masyarakat, alam sekitar bahkan dari pemikiran yang dianut.

3. Tanda-Tanda dan Gejala-Gejala Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut:

- a. merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya;
- b. sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya; dan
- c. kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang

dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.⁵⁶

Berdasarkan teori diatas maka ciri-ciri kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

4. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Terbentuknya kejenuhan belajar yang dialami individu melalui beberapa tahapan. Freudenberg & Utara (Bahrer-Kohler) menjabarkan 12 tahap yang mendasari terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut :

- a. paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya;
- b. individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan agar orang lain tidak lari dari dirinya;
- c. terlalu kerasnya mereka bekerja. Hal ini membuat individu mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur, dan bersantai ria dengan keluarga dan teman-teman;
- d. munculnya gejala-gejala fisik pada individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan;

⁵⁶Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, h.170

- e. keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekat;
- f. munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada;
- g. mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja;
- h. mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki;
- i. individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi “mesin” orang lain;
- j. kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa yang membuat individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari seks bebas, merokok, meminum-minuman keras dan hal-hal negatif lainnya;
- k. perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidak pedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan; dan
- l. jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba melarikan diri dari hal tersebut yang terkadang disertai

dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.⁵⁷

5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Menurut Syah penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Syah melanjutkan bahwa keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut :

- a. melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;
- b. perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat;
- c. perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, almari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
- d. memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya; dan
- e. siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁵⁸

Hakim mengatakan usaha yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kejenuhan belajar adalah sebagai berikut :

- a. belajar dengan cara atau metode yang bervariasi. Jika aktivitas belajar dilakukan dengan metode yang tidak berubah-ubah, kita akan

⁵⁷Mubarok, "Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman", (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta 2018), h. 16

⁵⁸Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, h. 164

dihinggapi perasaan bosan dan jenuh. Karena itu, lakukan aktivitas belajar dengan metode yang bervariasi;

- b. mengadakan perubahan fisik di ruang belajar. Melakukan perubahan letak peralatan dan perlengkapan belajar agar tercipta motivasi baru dan menurunkan rasa bosan saat belajar;
- c. menciptakan suasana baru di ruang belajar. Mencoba hal baru saat belajar, misalnya dengan mendengarkan musik atau melakukan hal lain yang dapat menurunkan kelelahan dan kejenuhan belajar;
- d. melakukan aktivitas rekreasi atau hiburan. Salah satu cara untuk mencegah dan mengatasi kejenuhan belajar adalah dengan membuat rencana atau program aktivitas rekreasi yang dilakukan setelah belajar secara kontinu; dan
- e. hindarkan adanya ketegangan mental saat belajar. Ketegangan mental akan membuat aktivitas belajar terasa jauh lebih berat dan melelahkan. Upaya mengatasi kejenuhan belajar dapat dilakukan dengan berbagai cara. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah memberikan motivasi dan stimulus kepada siswa, memberikan metode yang bervariasi, dan melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan.⁵⁹

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan *Self-Regulated Learning* pernah dilakukan beberapa penelitian berbentuk karya ilmiah.

⁵⁹ Hakim, *Belajar Secara Efektif*, h. 66

1. Naela Rifatul Muna dalam jurnalnya yang berjudul Efektifitas Teknik *Self-Regulation Learning* dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning. Dengan hasil uji signifikan antara *Pre test post test* menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni $15,318 \geq 1,7709$ dengan taraf signifikansi 95%, dengan demikian menyatakan teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School* Kota Cirebon.⁶⁰
2. Triani Wahyuningrum Pramesti dalam skripsinya yang berjudul Keefektifan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMAN 8 Surakarta. Dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa dari uji *Moon Whitney* diperoleh *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 dengan signifikansi 0,05 sehingga $0,000 < 0,05$. Jadi, terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa teknik *self regulated learning*.⁶¹

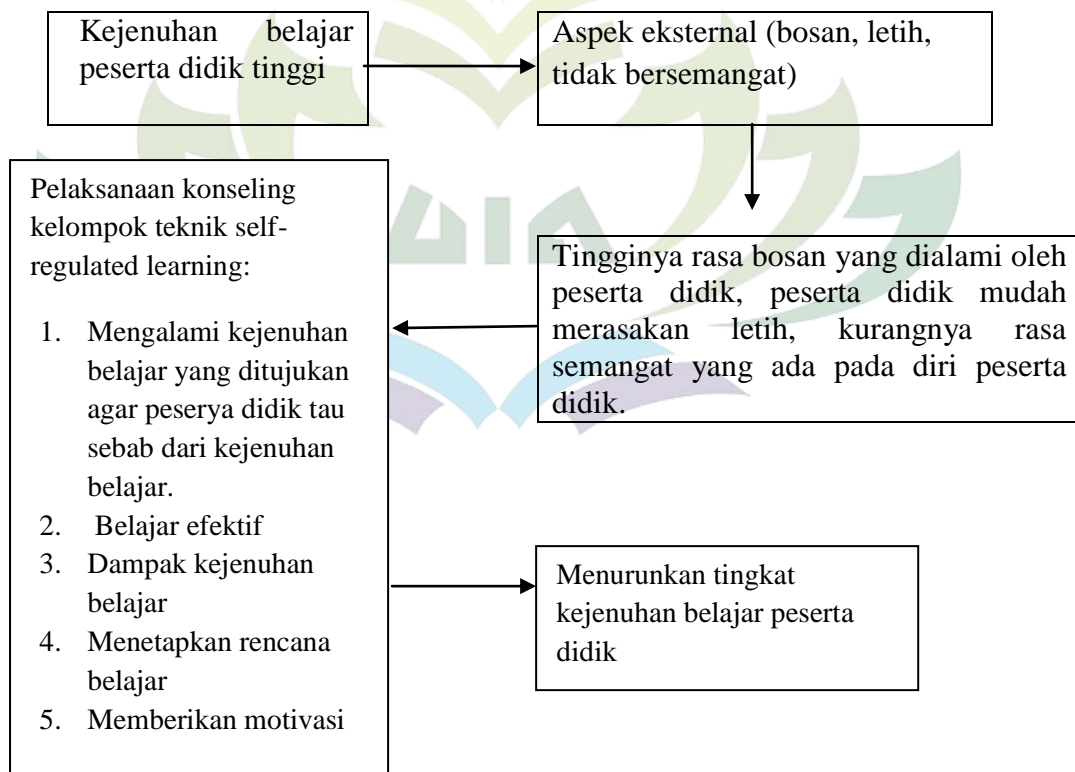
E. Kerangka Berpikir

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

⁶⁰ Naela Rifatil Muna, "Efektifitas Teknik *Self-Regulation Learning* Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning", dalam *Holistik* Vol. 14 No. 2 tahun 2013

⁶¹Triani Wahyuningrum Pramesti, "*Keefektifan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMAN 8 Surakarta*", (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Sebelas Maret, Surakarta 2017)

melakukan aktivitas belajar. Faktor penyebab yang menjadikan siswa jenuh belajar diantaranya adalah cara belajar yang monoton dan mengalami kelelahan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hakim penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama.⁶² Melihat permasalahan kejenuhan diatas, maka peneliti mencoba untuk memberikan perlakuan berupa *Self-Regulated Learning* untuk dapat mereduksi tingkat kejenuhan belajar peserta didik. Adapun skema kerangka berfikir yang dapat digambarkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

⁶² Mukhamad Ilham Mubarak, "Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akutansi SMK YPKK 2 Sleman", (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta 2018), h. 34

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang empirik dengan data.⁶³

Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Sementara yang dimaksud hipotesis alternative (H_a) adalah menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sementara yang dimaksud hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Sedangkan hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a : ada perbedaan signifikan skor tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Tumijajar sebelum dan sesudah diberikan penerapan *Self-Regulated Learning*.

H_0 : tidak ada perbedaan signifikan skor tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Tumijajar sebelum dan sesudah diberikan penerapan *Self-Regulated Learning*.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), h. 63

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nurhayati “*Pengaruh Praktikum Ekologi Hewan Terhadap Kejenuhan Aktivitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar*” Skripsi Program Sarjana Pendidikan Biologi UIN Alauddin Makassar, Makassar 2017
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* Bandung: CV Penerbit Diponegoro , 2014
- Ellianawati* dan S Wahyuni, “*Pemanfaatan Model Self-Regulated Learning Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Mandiri Pada Mata Kuliah Optik*”, Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia 6, Tahun 2010
- Eva Latipah, “*Strategi Self Regulated Learning Dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis*”, Jurnal Psikologi, Volume 37, No. 1, Juni 2010
- Fasikhah, Siti Suminarti dan Siti Fatimah. “*Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa*”, dalam *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01 Januari 2013
- Helmayanti, Kiki. *Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Gajah Mada Bandar Lampung*, Bandar Lampung, Skripsi, 2015
- Kumanto, M.Edi. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta. 2014
- Kusnita, Nurma. “*Penerapan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*”, Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung 2018
- Kusumawati, Zuni Eka. “*Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*”, Jurnal BK UNESA Vol. 05 No. 01 Tahun 2014
- Mailita, dkk, “*Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri Banda Aceh*” dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1 No. 2, 2016

- Mubarok, Mukhammad Ilham. “*Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*”, Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta 2018
- Mukhid, Abd. *Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik)*, Tadris, Vol. 3 No. 2 tahun 2008
- Mulyadi, Seto , A.M. Heru Basuki, Wahyu Rahardjo, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Teori-teori Baru dalam Psikologi*, Jakarta, Rajawali Pers,2016
- Muna, Naela Rifatil. “*Efektifitas Teknik Self-Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning*”, dalam Holistik Vol. 14 No. 2 tahun 2013
- Nurhayati, Eti *Psikologi Pendidikan Cet. II*; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan & Konseling dalam berbagai latar kehidupan Cet.1* ; Bandung : PT Refika Aditama, 2010
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*, Bandung, 2007
- Nurma, *wawancara dengan peneliti*, SMP Negeri 3 Tumijajar, 22 Febuari 2019
- Pramesti, Triani Wahyuningrum “*Keefektifan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMAN 8 Surakarta*”, Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Sebelas Maret, Surakarta 2017
- Setyanto, Guntoro Galih. “*Pengaruh Self-Regulated Learning dan pola Asuh Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta*”, Yogyakarta, 2014
- Stanikzai, Mohammad Ismail. “*Self-Regulated Learning: An Exploratory Study (Level and Gender Difference)*”, Research Review International Journal Of Multidisciplinary, ISSN: 2455-3085 (Online) vol. 4, 13 March-2019
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016
- Sukardi, Dewa Ketut. ”*Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*”. Jakarta: Rineka Cipta, 2008

Sumber dokumentasi Guru BK di SMP Negeri 3 Tumijajar, 22 februari 2019

Susanto, Handi. “ *Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*”, Jurnal Pendidikan Penabur, No.07/Th. V/ Desember 2006

Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu Edisi Revisi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017

Sutrisno, “*Berbagai Pendekatan Dalam Pendidikan Nilai Dan Pendidikan Kewarganegaraan*” dalam Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 5 Januari 2016

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar* Cet. 14; Jakarta: Rajawali Pers, 2015

Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, Jakarta: Puspa Swara, 2004

Tohirin , *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007

Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

Yoenanto, Nono Hery. “*Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Self-Efficacy pada Siswa Akselerasi sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur*”, Jurnal Fakultas psikologi Universitas Airlangga, INSAN Vol. 12 No. 02, Agustus 2010

Zahary, Masrurotu. “*Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Melalui Strategi Self-Regulated Learning*”, Seminar Nasional Pendidikan Matematika UNY 2015

Zimmerman, Barry J. “*A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*”, dalam Journal of Educational Psychology, Vol. 81, No. 3, 329-339. 19 December 2014

Syah, Muhibbin. *Psikologi pendidikan Dengan Pendekatan Baru* Cet.19; Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.