

EFEKTIFITAS TEKNIK SELF REGULATION LEARNING DALAM MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA INSAN CENDEKIA SEKARKEMUNING CIREBON

❖ Naeila Rifatil Muna
Dosen IAIN Syekh Nurjati
Cirebon

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui untuk mengetahui efektifitas teknik self-regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa, terutama di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning Islamic Boarding School Cirebon. Self regulated learning merupakan kemampuan yang dimiliki setiap siswa sebagai dasar kesuksesan belajar, problem solving, transfer belajar, dan kesuksesan akademis secara umum. Self-regulation learning adalah usaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol aspek kognisi, motivasi, dan perilaku. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola self regulation learning akan menimbulkan dampak negatif di antaranya kejenuhan belajar seperti keletihan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik.

Kata Kunci : *Efektifitas, Self Regulation Learning, Kejenuhan Belajar.*

A. PENDAHULUAN

Sejarah pendidikan Indonesia mencatat terdapat satu institusi pendidikan Islam yang telah mengakar lama yaitu pendidikan Islam di pesantren-pesantren (*Islamic Boarding School*). Pesantren sebagai institusi pendidikan Islam tradisional telah terbukti banyak memberikan sumbangan bagi upaya mewujudkan idealisme pendidikan nasional, tidak hanya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia pada aspek ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga lebih fokus dalam membentuk generasi Indonesia yang memiliki ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, terutama dalam menciptakan generasi muda yang bermoral baik (*akhlaq al-karimah*).

Seiring dengan perkembangan era globalisasi, ditandai dengan terciptanya masyarakat informasi yang dihadapkan pada begitu cepatnya akselerasi dan modernisasi dalam berbagai aspek, menyebabkan pesantren-pesantren yang ada berusaha mengembangkan diri sesuai dengan tuntutan zaman. Oleh karena itulah tipologi pesantren berkembang menjadi empat kelompok. Departemen Agama RI mengelompokkan pesantren menjadi empat pola/tipe, yaitu (1) pesantren tipe A, yaitu pesantren yang sangat tradisional. Para santri pada umumnya tinggal di asrama yang terletak di sekitar rumah kyai. Mereka di pesantren hanya belajar kitab kuning. Cara pengajarannya pun berjalan di antara sistem sorogan dan bandogan; (2) pesantren tipe B, yaitu pesantren yang memadukan antara mengaji secara individual (sorogan) tetapi juga menyelenggarakan pendidikan formal yang ada di bawah Departemen Pendidikan Nasional atau Departemen Agama. Hanya saja lembaga pendidikan formal itu khusus untuk santri pesantren tersebut; (3) pesantren tipe C, hampir sama dengan tipe B tetapi lembaga pendidikannya terbuka untuk umum; dan (4) pesantren tipe D, yaitu pesantren yang tidak memiliki lembaga pendidikan formal, tetapi memberikan kesempatan kepada santri untuk belajar pada jenjang pendidikan formal di luar pesantren.

Menurut Nurcholis Madjid, pesantren sebagai institusi pendidikan Islam tradisional yang bertahan dengan konsentrasi keilmuan tradisional, saat sekarang sedang menghadapi dua pilihan dilematis. Menurut Nurcholis Madjid sebagaimana yang

dikutip oleh Yasmadi, pesantren harus mengambil sikap apakah akan tetap mempertahankan tradisinya, yang mungkin dapat menjaga nilai-nilai agama; ataukah mengikuti perkembangan dengan resiko kehilangan asetnya. Tetapi, sebenarnya ada jalan ketiga, hanya saja menuntut kreativitas dan kemampuan rekayasa pendidikan yang tinggi melalui pengenalan aset-asetnya atau identitasnya terlebih dahulu, kemudian melakukan pengembangan secara modern.¹

Kompetisi yang semakin ketat diantara institusi pendidikan ditandai dengan ketatnya persaingan kualitas *out put* (keluaran) yang unggul dan menjadi pilihan masyarakat. Hal ini menandakan, bahwa institusi pendidikan perlu banyak melakukan pembenahan internal dan inovasi baru agar mampu meningkatkan mutu pendidikannya. Secara tidak langsung mengharuskan adanya pembaharuan (modernisasi) dalam penyelenggaraan pendidikan, minimalnya disesuaikan dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat. Oleh karena itu, beberapa institusi pendidikan Islam (pesantren) melakukan perubahan sehingga muncul dinamika pesantren dengan tipologi tipe B, C atau D, yang dapat diartikan pesantren *modern* yang memadukan sistem lama dengan sistem pendidikan sekolah, atau pesantren yang sebenarnya hanya sekolah biasa tetapi siswanya diasramakan dua puluh empat jam.

Berdasarkan konsep tersebut diatas, kini banyak dijumpai pesantren maupun sekolah yang memadukan konsep pesantren dan pendidikan umum. Salah satunya di Kota Cirebon yaitu SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School*. Ditinjau dari kurikulum yang diterapkan adalah kurikulum plus, yaitu kurikulum DIKNAS dan pembinaan keislaman. Sore dan malam hari siswa dibimbing dengan intensif oleh tenaga yang profesional untuk materi-materi keislaman, Bahasa Arab, Bahasa Inggris, dan pelajaran-pelajaran dari kurikulum DIKNAS yang lainnya dengan harapan para siswa kelak mampu bersaing.

Aktivitas disekolah dan asrama yang cukup padat dan ruang gerak kegiatan diasrama yang dibatasi dengan tata tertib yang ditetapkan oleh pihak asrama, dirasa terlalu banyak dan

¹ Yasmadi, *Modernisasi Pesantren*. Jakarta: Ciputat Press. 2002. hlm. 99.

mengekang oleh sebagian siswa, sehingga membuat para siswa merasa jenuh dan bosan tinggal di asrama. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru pembina asrama, bahwa menurutnya terkadang siswa-siswi yang merasa jenuh dengan aktivitas dan suasana di sekolah beberapa siswa melakukan pelanggaran terhadap tata tertib yang sudah ditetapkan, misalnya merokok, keluar tanpa izin pengurus, bahkan terkadang ada beberapa siswa yang memutuskan untuk kabur dari lingkungan asrama. Selain itu, sering kali didapati sikap siswa yang melamun, menyendiri, kurang motivasi dalam mengerjakan tugas, bahkan beberapa siswa tidur saat waktu belajar, kajian ataupun diwaktu luangnya.

Menurut guru bimbingan dan konseling menyampaikan data siswa yang bersekolah di sekolah-sekolah berasrama hampir 75% adalah kemauan dari orang tua dan bukan motivasi siswa itu sendiri. Akibatnya dibutuhkan waktu yang lama untuk siswa menyesuaikan diri dan masuk ke dalam konsep pendidikan boarding yang integrative. Hal ini disebabkan karena siswa mengenal sekolah berasrama yang menakutkan dan membosankan. Karenanya *design boarding school* sebaiknya menarik, nyaman dan menyenangkan. Dalam hal ini seluruh fasilitas dan ruang gedung seharusnya dapat mendukung aktivitas pembelajaran dengan kurikulum yang padat.

Harus disadari bahwa para siswa yang berada di *boarding school* mereka juga manusia biasa yang suatu saat tidak terlepas dari rasa bosan dan kejenuhan dalam aktivitas belajar ataupun aktivitas-aktivitas rutin di asrama. Kejenuhan dalam belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.²

Menurut Cross (1974) dalam bukunya *The Psychology of Learning*, keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam : 1) keletihan indra siswa, 2) keletihan fisik siswa, 3) keletihan mental

² Muhibbin Syah. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, Bandung: Remaja Rosdakarya.2002. hlm 165.

siswa. Kelelahan indra dan fisik siswa dapat dihilangkan dengan mudah dengan beristirahat dengan cukup. Tetapi kelelahan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sesederhana cara mengatasi kelelahan-kelelahan lainnya. Itulah sebabnya, kelelahan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.³

Sistem *boarding school* menuntut siswa untuk mandiri dan bertanggung jawab selama proses belajar, karenanya siswa harus mampu meregulasi, mengatur dan mengontrol proses belajarnya. Sebaliknya, jika siswa tidak mampu meregulasi proses belajar akan berakibat terganggunya pembelajaran di sekolah, seperti munculnya kejenuhan belajar. Untuk mereduksi (mengurangi) tingkat kejenuhan belajar siswa siswa harus mampu mengatur sendiri proses belajarnya, sehingga siswa membutuhkan *self-regulation learning* dalam mengikuti proses pembelajaran dengan sistem *boarding school*. *Self-regulation learning* merupakan dasar kesuksesan belajar, *problem solving*, transfer belajar, dan kesuksesan belajar secara umum.

Pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani tingkat kejenuhan belajar melalui bimbingan dan konseling merupakan upaya yang dapat diberikan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam pendekatan konseling sosial kognitif terdapat bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam usaha mereduksi tingkat kejenuhan belajar yaitu teknik *self regulation learning*. Karena dilihat dari substansi kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi atau keadaan yang intensif terhadap suatu proses pembelajaran yang tidak menghasilkan perubahan sehingga siswa mengalami kelelahan baik secara fisik, mental, sikap dan perilaku. Dengan demikian, kejenuhan belajar merupakan masalah emosi dan perilaku yang harus segera ditangani.

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam mereduksi tingkat kejenuhannya adalah perlakuan (*treatment*) teknik *self-regulation learning*. Mengingat siswa

³ *Ibid*, hlm. 166.

harus mengatur diri supaya proses belajar mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan, maka penting untuk diteliti teknik *self-regulation learning* sebagai suatu bimbingan dan konseling belajar yang membangun proses mental atau dinamika psikologi yang dapat mereduksi tingkat kejenuhan belajar.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi siswa *boarding school*, maka peneliti tertarik untuk mengetahui : Efektifitas teknik *self-regulation learning* dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa, terutama di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School* Cirebon.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Teknik *Self Regulation Learning*

Self regulation learning adalah individu yang mampu menentukan tujuan dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan belajar. Zimmerman (1989) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self regulation learning* merupakan individu yang aktif secara metakognisi, motivasi, dan perilaku di dalam proses belajarnya.⁴

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu proses yang dilakukan untuk mengembangkan motivasi dan keterampilan dalam menggunakan strategi belajar. Pendekatan konseling yang berorientasi kognitif-perilaku merupakan pendekatan yang efektif dalam menangani masalah kognitif-perilaku.⁵ Salah satu teknik bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan adalah berbasis *self regulation learning* dengan tahapan-tahapan ; tahapan informasi dan identifikasis, tahapan eksplorasi kebutuhan dan persepsi terhadap belajar, tahapan strategi *self regulation learning* yang aktif-konstruktif, tahapan strategi *self regulation learning* dengan ; monitoring, regulasi dan kontrol kognisi, motivasi, perilaku dan karakter lingkungan, tahapan evaluasi dan menetapkan langkah dan rencana perubahan pola belajar.

⁴ Agustin, Mundir, *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Disertasi Tidak diterbitkan. (Bandung : PPs.UPI, 2009). hlm. 48.

2. Kejenuhan Belajar

Corey (Cherniss, 1980) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan. Sementara Agustin (2009) menjelaskan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat.⁶

Maslach dan Leiter⁷ mengungkapkan bahwa gejala-gejala kejenuhan dapat dikategorisasikan ke dalam 3 dimensi seperti yang terdapat pada Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yakni kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), depersonal (*cynism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*).

3. *Self Regulation Learning* sebagai Teknik untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa

Kejenuhan belajar merupakan hal yang dapat terjadi pada individu siswa, reaksi kejenuhan belajar pada diri siswa ini bisa berlangsung singkat, maupun sebaliknya. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan, kecenderungannya tidak dapat bekerja ataupun belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan tidak ada perkembangan. Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para siswa, jika tidak segera diatasi akan berakibat serius dari masalah tersebut, seperti menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.

⁵ Agustin. *Op.Cit.* hlm.3.

⁶ Rostiana dalam Singgih D. Gunarsa, *Op.Cit.*, hlm. 368-369.

⁷ Muhibbin, *Op.Cit.* hlm. 165.

Penyebab kejenuhan belajar yang paling umum adalah karena kelelahan siswa meliputi kelelahan indra, kelelahan fisik dan kelelahan mental siswa yang meliputi kecemasan, tekanan (persaingan), tuntutan yang terlalu tinggi, *self-imposed* (siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri).⁸ Secara garis besar deskripsi komponen kejenuhan belajar ini dibagi menjadi tiga komponen, yaitu kelelahan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar. Kelelahan emosi mengakibatkan siswa tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energi habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi. Komponen kedua, sinisme atau depersonalisasi, siswa biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentuk perilaku sinisme yang seringkali muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran. Komponen ketiga, menurunnya keyakinan akademik siswa sehingga memunculkan masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat siswa stress dan tertekan. Siswa merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

Upaya mengurangi kejenuhan belajar siswa salah satunya adalah konseling akademik. Ini akan membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar, mengembangkan cara belajar efektif, serta membantu mereka supaya sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan. Salah satu layanan bimbingan dan konseling dalam kajian teoretik maupun empirik menunjukkan bahwa konseling kognitif-perilaku dengan teknik *self regulation learning* sangat efektif untuk mengintervensi berbagai gangguan psikopatologi seperti

⁸ Yusuf dan Nurihsan. *Op.it.* hlm. 28.

menangani kejenuhan belajar. Secara umum, intervensi ini melibatkan proses kognitif dan perilaku dalam rangka perubahan perilaku dan kognisi siswa.

Teknik *self regulation learning* ini merupakan upaya bantuan layanan bimbingan dan konseling dari konselor yang tergolong layanan responsive yang bersifat kuratif. Artinya layanan responsif bertujuan untuk membantu siswa memenuhi kebutuhan yang dirasakan pada saat ini.⁹ Layanan responsif yang bersifat kuratif dalam penelitian ini bertujuan membantu siswa mengurangi gejala kejenuhan belajar, karena jika siswa tidak segera ditangani maka akan menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas akademik. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau mereduksi kejenuhan belajar harus melalui usaha yang dikondisikan, salah satunya teknik konseling yang digunakan untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar adalah teknik *self regulation learning*.

Teknik *self regulation learning* dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan metakognitif siswa dan membuat siswa memiliki kesadaran akan pemberdayaan sumber daya di lingkungannya guna mencapai tujuan belajarnya (*resourcefulness*). Untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa maka perlu dikembangkan keterampilan belajar, berpikir dan memecahkan masalah. Situasi layanan konseling dihadirkan dan disusun secara sistematis, pemberian informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Siswa didorong untuk mengenali keinginan dan kebutuhannya, diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap gambaran dalam hidupnya, termasuk apa yang diinginkan dari lingkungan sosialnya. Siswa dibimbing untuk bersikap aktif konstruktif dalam menetapkan tujuan belajarnya dengan meminta siswa untuk berusaha memonitor, meregulasi dan mengontrol kognisi, motivasi, perilaku, dan karakter konteks lingkungan belajar guna mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan sebelumnya. Langkah terakhir siswa harus mengevaluasi pola belajarnya dan menetapkan perubahan rencana untuk mengontrol pola belajar yang lebih efektif. Konselor menekankan pada siswa untuk bertanggung jawab atas rencana yang telah dibuat.

⁹Agustin. *Op.cit*.hlm. 180.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik *self regulation learning* efektif untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School* kota Cirebon.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode kuantifikasi atribut-atribut psikologis melalui suatu alat ukur yang dapat diinterpretasikan. Metode yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan desain eksperimen yang digunakan adalah *One – group Pretest-Posttest* yaitu desain kuasi eksperimen dengan memberikan pre-test sebelum diberikan perlakuan atau treatment. Desain penelitian ini digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik *self regulation learning* dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

1. Teknik *Self-regulation learnings*

Tenik *Self-regulated learning* adalah suatu usaha layanan bimbingan dan konseling untuk kognitif perilaku dengan menetapkan tujuan dalam proses belajar dengan cara memonitor, meregulasi, dan mengontrol aspek kognisi, motivasi, dan perilaku. Tahapan-tahapan dalam teknik *self-regulated learning*: (1) Tahap pertama, pemberian informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. (2) Tahap kedua, siswa didorong untuk mengenali keinginan dan kebutuhannya, diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap gambaran dalam hidupnya, termasuk apa yang diinginkan dari lingkungan sosialnya. (3) Tahap ketiga, siswa dibimbing untuk bersikap aktif konstruktif dalam menetapkan tujuan belajarnya. (4) Tahap keempat, siswa diminta untuk berusaha memonitor, meregulasi dan mengontrol kognisi, motivasi, perilaku, dan karakter konteks lingkungan belajar guna mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan sebelumnya. (5) Tahap kelima, siswa harus mengevaluasi pola belajarnya dan menetapkan perubahan rencana untuk mengontrol pola belajar yang lebih efektif dan siswa diminta untuk bertanggung jawab atas rencana yang telah dibuat.

2. Kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental di mana seorang siswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktifitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Gejala-gejala kejenuhan belajar dapat dikategorikan : 1) kelelahan emosional, 2) depersonalisasi, 3) menurunnya keyakinan akademis.

a. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sedangkan teknik pengambilan sampel adalah suatu cara mengambil sampel yang representatif dari populasi. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive. Penelitian ini menggunakan populasi sejumlah 34 orang siswa, yang menjadi sampel treatment adalah 14 siswa yang termasuk pada tingkat kejenuhan belajar dengan kategori tinggi.

b. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan kuesioner kejenuhan belajar yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik. Kuesioner yang akan digunakan terlebih dahulu dilakukan uji coba (*try out*), untuk memenuhi kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian ilmiah yaitu validitas dan reliabilitas. Disajikan dengan menggunakan skala *Likert* dengan kategori jawaban ; [SS] : sangat sesuai, [S] : sesuai, [N] : netral, [TS]: tidak sesuai, [STS] : sangat tidak sesuai. Dengan alternatif jawaban yang bergerak dari *favorable* (sangat positif) ke *unfavorable* (sangat negatif).

c. Analisis Data

Untuk mengklasifikasikan tingkat kejenuhan belajar siswa menjadi 3 kategori : tinggi, sedang dan rendah. Peneliti menyusun norma, yang akan diketahui setelah mencari nilai standar deviasi dan mean. Norma yang digunakan adalah sebagai berikut:

Kategori	Standar Norma
Tinggi	$M + 0,5.SD$
Sedang	$M - 0,5.SD < X < M + 0,5.SD$
Rendah	$X < M - 0,5.SD$

Untuk mengetahui efektifitas teknik *self regulation learning* diperoleh dari data yang terkumpul berupa nilai tes pertama (pre test) dan nilai tes kedua (post test) digunakan uji- t (*t-test*) dengan menggunakan program SPSS. 16.0 for windows.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School* Cirebon Tahun Ajaran 2011/2012

No	Kategori	Rentang Skor	Siswa yang mengalami kejenuhan belajar	
			f	%
1	Tinggi	$X \geq 80$	14	41.17 %
2	Sedang	$70 < X < 79$	9	26.47%
3	Rendah	$X \leq 69$	11	32.36 %
Jumlah			34	100 %

Siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori tinggi sebanyak 14 siswa atau sebesar 41.17 % dari jumlah 34 siswa responden penelitian. Siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori sedang sebanyak 9 siswa atau sebesar 26.47 % dari jumlah 34 siswa responden penelitian. Siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori rendah sebanyak 11 siswa atau sebesar 32.36 % dari jumlah 34 siswa responden penelitian. Artinya secara umum dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School* Kota Cirebon Tahun Ajaran 2011/2012 mengalami kejenuhan belajar.

Siswa yang berada pada kategori tinggi inilah yang dijadikan subjek penelitian, dengan asumsi bahwa siswa yang berada pada kategori tinggi didiagnosis mengalami tingkat

kejenuhan belajar tinggi. Siswa dengan tingkat kejenuhan belajar tinggi cenderung untuk mengalami keletihan emosi yang tinggi tidak hanya letih secara fisik tetapi letih secara psikologis, memiliki sikap depersonalisasi yang tinggi seperti kehilangan antusias belajar, mulai ragu terhadap apa yang dipelajarinya dan menurunnya keyakinan akademis yang tinggi seperti kehilangan motivasi belajar, mudah menyerah dan tidak percaya diri. Sehingga siswa tersebut lebih diutamakan untuk memperoleh intervensi layanan bimbingan dan konseling melalui teknik *self regulation learning* sebagai usaha untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

2. Gambaran Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Setelah Memperoleh Teknik *Self Regulation Learning*

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling teknik *self regulation learning* berhasil menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa pada kategori tinggi dengan perbedaan rata-rata skor pre test dan post test sebesar 18,42.

3. Perbedaan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum dan Setelah Memperoleh Teknik *Self Regulation Learning*

Layanan bimbingan dan konseling teknik *self regulation learning* dapat mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi keletihan emosi, melihat pada perbedaan skor pre test dan post tes yang menunjukkan penurunan sebanyak 11 siswa (78,57%), untuk yang tetap sebanyak 2 siswa (14,28%), sedangkan yang cenderung naik terdapat 1 siswa (7,14%). Adapun perbedaan rata-rata skor pada dimensi keletihan emosi sebesar 5,78.

Layanan bimbingan dan konseling teknik *self regulation learning* dapat mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi depersonal, melihat pada perbedaan skor pre test dan post tes yang menunjukkan penurunan sebanyak 13 siswa (92,86%), untuk yang tetap sebanyak 1 siswa (7,14%). Adapun perbedaan rata-rata skor pada dimensi keletihan emosi sebesar 4,86.

Layanan bimbingan dan konseling teknik *self regulation learning* dapat mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi menurunnya keyakinan akademis, melihat pada perbedaan skor pre test dan post tes yang menunjukkan penurunan sebanyak 13

siswa (92,86%), sedangkan yang cenderung naik terdapat 1 siswa (7,14%). Adapun perbedaan rata-rata skor pada dimensi keletihan emosi sebesar 5,68.

4. Uji Signifikansi

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan yang signifikan antara tingkat kejenuhan belajar sebelum dan sesudah memperoleh teknik *self regulation learning*. Maka dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah dirumuskan. Uji signifikansi yang dilakukan menggunakan uji-t (*t-test*) dengan bantuan program SPSS 16.0 for Windows.

Hasil uji dengan tingkat signifikansi = 0.000 dengan $df=N-1 = 14-1 = 13$, sehingga nilai $t_{\text{tabel}} = 1,7709$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} e'' t_{\text{tabel}}$ yakni $15,318 \geq 1,7709$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian menyatakan teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School* Kota Cirebon.

Hasil perhitungan dimensi keletihan emosi menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} e'' t_{\text{tabel}}$ yakni $8,06370 \geq 1,7709$. Dengan demikian menyatakan teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi keletihan emosi siswa. Hasil perhitungan dimensi depersonalisasi menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} e'' t_{\text{tabel}}$ yakni $5,3544 \geq 1,7709$. Dengan demikian menyatakan teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi depersonalisasi siswa. Hasil perhitungan dimensi menurunnya keyakinan akademik menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} e'' t_{\text{tabel}}$ yakni $5,3544 \geq 1,7709$. Dengan demikian menyatakan teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi depersonalisasi siswa.

5. Pembahasan

Kejenuhan dalam belajar dapat menjadi masalah akademik yang dapat menghambat produktivitas belajar siswa, karena mengakibatkan turunnya prestasi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa yang tinggi

dapat menyebabkan siswa tidak dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya dalam proses belajar. Karena kejenuhan belajar dapat menyebabkan kelelahan secara fisik dan psikologis.

Tugas yang banyak menyebabkan munculnya perasaan tertekan yang dialami siswa, sehingga secara emosional membuat siswa mengalami kejenuhan yang berakibat pada penurunan kualitas belajar. Kelelahan yang dialami oleh siswa, baik letih secara psikologis dan fisik menjadikan siswa tidak semangat belajar, hilangnya motivasi dan menurunnya tingkat keyakinan diri dalam belajar. Untuk itu, diperlukan pemberian sebuah layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa secara mandiri untuk mampu mereduksi tingkat kejenuhan belajar yang dialaminya, sehingga siswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dalam situasi yang membuat kejenuhan belajar.

Sejalan dengan hasil penelitian Agustin mengenai faktor penyebab kejenuhan belajar, bahwa terjadinya kejenuhan belajar disebabkan oleh dua faktor utama yakni faktor siswa sebagai individu dan faktor lingkungan belajar sebagai tempat interaksi.¹⁰ Temuan lain dari penelitian yang dilakukan oleh Silvar yang meneliti kejenuhan belajar siswa SMA di Slovenia menunjukkan sekitar 6,8% siswa dari 2015 siswa mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan siswa perempuan lebih tinggi mengalami kejenuhan belajar daripada siswa laki-laki. Sebanyak 72,1% siswa perempuan dan 27,9% siswa laki-laki mengalami kejenuhan belajar. Efek yang dirasakan adalah meningkatnya ketidakhadiran siswa disekolah. Dengan demikian jika tidak segera dilakukan intervensi untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar akan semakin tinggi dan mengakibatkan permasalahan serius di sekolah.¹¹

Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah layanan bimbingan akademik responsif dengan pendekatan konseling kognitif perilaku. Layanan bimbingan merupakan suatu

¹⁰ Silvar, B. *Op.cit.* hlm.26

¹¹ Agustin, Mundir, *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Disertasi Tidak diterbitkan. (Bandung : PPs.UPI, 2009). hlm. 48.

upaya dalam memberikan bantuan agar siswa mandiri dalam hidupnya. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu proses yang dilakukan untuk mengembangkan motivasi dan keterampilan dalam menggunakan strategi belajar. Tujuan pengembangan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa supaya memiliki keterampilan belajar dan membantu mereka meraih kesuksesan akademik. Hal ini sesuai dengan tujuan dari bimbingan yakni mengembangkan potensi secara optimal. Untuk itu, salah satu teknik bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa adalah teknik *self regulation learning* dengan pendekatan terapi kognitif perilaku. Karena pendekatan konseling yang berorientasi kognitif-perilaku merupakan pendekatan yang efektif dalam menangani masalah kognitif-perilaku.¹²

Diperlukan salah satu cara yaitu dengan evaluasi mengenai atribusi yang dikembangkan siswa terhadap pengalaman keberhasilan dan kegagalannya, penancangan tujuan belajar, peningkatan efikasi diri, dan pengembangan minat intrinsik terhadap tugas belajar. Apabila masalah motivasi peserta didik terkait dengan permasalahan berinteraksi dengan orang lain, maka siswa juga dibekali kompetensi sosial. Setelah siswa memiliki kemauan untuk belajar, kemudian dikembangkan keterampilan siswa dalam menggunakan strategi belajar sehingga para siswa mampu belajar secara efektif dan dapat mencapai tujuan belajarnya secara optimal.

Pengembangan kemauan dan keterampilan dalam belajar diharapkan dapat meningkatkan kemampuan metakognitif siswa dan membuat siswa memiliki kesadaran akan pemberdayaan sumber daya di lingkungannya guna mencapai tujuan belajarnya (*resourcefulness*). Untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa maka perlu dikembangkan keterampilan belajar, berpikir dan memecahkan masalah. Salah satu teknik bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan adalah berbasis *self regulation learning*.

Hasil penelitian menunjukkan teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar yang dialami

¹² Agustin. *Op.Cit.* hlm. 247.

siswa. Keberhasilan ini dilihat dari menurunnya skornya kejenuhan belajar setelah dilaksakannya post test. Keefektifan teknik *self regulation learning* terlihat dengan menurunnya skor pada seluruh dimensi dari gejala kejenuhan belajar.

Pada dimensi keletihan emosional setelah dilaksakannya post tes menunjukkan skor siswa yang mengalami penurunan sebanyak 11 siswa (78,57%), untuk siswa dengan skor tetap sebanyak 2 siswa (14,28%), sedangkan yang cenderung naik terdapat 1 siswa (7,14%). Menurunnya tingkat kejenuhan belajar siswa karena adanya komitmen siswa untuk mandiri mengaplikasikan *self regulation learning* dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat terlihat dengan kemampuan siswa untuk menentukan suatu proses dan tindakan yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Sehingga siswa memiliki strategi yang dipilih secara tepat untuk meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Proses perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan dengan tuntutan beban akademik yang semakin berat.

Gejala-gejala keletihan emosi yang ditunjukkan dengan sikap mudah marah, suka mengeluh, merasa gelisah, kurang bertoleran, merasa bosan dan kecenderungan mudah berputus asa pada akhirnya dapat diminimalisir karena siswa mempunyai keteraturan diri dalam belajar dengan mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, emosi dan perilaku dalam mengatasi tugas-tugas akademik. Karena siswa menyadari tugas-tugas akademik atau tugas-tugas sekolah merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan dan tidak menjadi beban.

Jika dilihat dari efektifitas teknik *self regulation learning* dalam mereduksi kejenuhan belajar pada dimensi depersonalisasi, hasil post test menunjukkan siswa dengan skor yang mengalami penurunan sebanyak 13 siswa (92,86%), untuk siswa yang menunjukkan skor tetap sebanyak 1 siswa (7,14%). Menurunnya

tingkat kejenuhan belajar siswa pada dimensi depersonalisasi karena dalam *self regulation learning* dibangun reaksi diri yang positif. Kemampuan reaksi diri yang positif dengan melakukan evaluasi diri berkaitan dengan aktivitas belajar yang telah dilakukan siswa, lebih positif dalam mengatribusikan kegagalan dan kesuksesannya dalam belajar, menunjukkan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap hasil belajar yang mereka peroleh membuat mereka lebih tekun dan lebih dapat mengarahkan usaha belajarnya, dan juga mereka bersikap adaptif terhadap tuntutan perubahan dalam aktivitas belajarnya.

Artinya siswa tidak memiliki pandangan negatif atau sinis terhadap situasi di sekolah. Siswa memiliki pikiran dan perasaan positif terhadap situasi dan aktivitas belajar di sekolah. Pikiran yang positif akan membuat siswa mencapai motivasi belajar yang tinggi karena memiliki daya energi yang kuat untuk mencapai prestasi di sekolah.

Kejenuhan belajar siswa pada dimensi menurunnya keyakinan akademik pun setelah dilakukan post test mengalami penurunan dilihat dari skor siswa yang menurun sebanyak 13 siswa (92,86%), sedangkan siswa dengan skor yang cenderung naik terdapat 1 siswa (7,14%). Perubahan perilaku yang terlihat adalah dengan tumbuhnya motivasi belajar yang tinggi sehingga siswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap dirinya untuk berprestasi serta memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri.

Agustin dalam penelitiannya menjelaskan, bahwa pengarahan diri dalam belajar memiliki makna sebagai kekuatan yang member arah kepada siswa dalam mencapai tujuan, serta bertanggung jawab terhadap konsekuensi atas pilihan perilakunya dalam belajar. Dengan demikian siswa akan memiliki keyakinan diri yang akan menstimulus kemampuannya untuk berpikir kreatif dalam mencari alternatif-alternatif untuk mencapai tujuan belajarnya. Dengan kata, siswa dan kemampuan untuk mengarahkan tujuan hidupnya serta memiliki keyakinan diri yang tinggi mencapai tujuan dirinya dalam belajar.¹³

Berdasarkan perolehan data skor pre test dan post test diketahui tingkat kejenuhan belajar siswa dapat direduksi.

Perolehan hasil uji signifikansi membuktikan teknik *self regulation learning* efektif menurunkan atau mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa. Karena salah satu program dikatakan efektif apabila terdapat perubahan yang positif pada siswa dan disusun menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Selain itu dukungan dari pihak sekolah dalam proses layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan kognitif perilaku sebagai salah satu bagian dalam meningkatkan efektifitas teknik *self regulation learning*.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kejenuhan belajar dari 34 siswa pada kategori tinggi sebanyak 14 siswa (41.17 %), siswa dengan tingkat kejenuhan belajar pada kategori sedang sebanyak 9 siswa (26.47 %), sedangkan siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar pada kategori rendah sebanyak 11 siswa (32.36%).
2. Rancangan teknik *self regulation learning* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa melalui tahapan informasi dan identifikasi gejala-gejala kejenuhan belajar, tahapan eksplorasi kebutuhan dan persepsi terhadap belajar, tahapan strategi *self regulation learning* yang aktif-konstruktif, tahapan strategi *self regulation learning* dengan ; monitoring, regulasi dan kontrol kognisi, motivasi, perilaku dan karakter lingkungan, tahapan evaluasi dan menetapkan langkah dan rencana perubahan pola belajar.
3. Hasil uji signifikansi antara *pre test dan post test* menunjukkan bahwa $t_{hitung} e'' t_{tabel}$ 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. Hasil perhitungan berikutnya menunjukkan bahwa $t_{hitung} e'' t_{tabel}$ yakni $8,06370 \geq 1,7709$ dengan taraf signifikansi 95%, dengan demikian teknik *self*

self regulation learning efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi keletihan emosi siswa. Hasil perhitungan selanjutnya menunjukkan bahwa $t_{hitung} e'' t_{tabel}$ yakni $5,3544 \geq 1,7709$ dengan taraf signifikansi 95%, dengan demikian teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi depersonalisasi siswa. Hasil perhitungan terakhir menunjukkan bahwa $t_{hitung} e'' t_{tabel}$ yakni $7,2379 \geq 1,7709$ dengan taraf signifikansi 95%, dengan demikian teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar pada dimensi menurunnya keyakinan akademik siswa.

Saran

Beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti terkait dengan hasil penelitian diatas adalah :

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan atau rujukan bagi pihak sekolah, terutama guru bimbingan dan konseling untuk mengambil langkah preventif atau penanganan gejala-gejala kejenuhan belajar.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti kejenuhan belajar, disarankan dapat meneliti kejenuhan belajar dengan meninjau dari faktorlain yang belum terungkap dalam penelitian ini, misalnya : sikap, kepribadian, iklim sekolah, perbedaan jenis kelamin. Selain itu sebaiknya menggunakan kelompok kontrol sehingga hasil penelitian yang diperoleh tidak hanya melalui pre test dan post test saja tetapi dapat membandingkan hasil kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mundir. 2009. *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Disertasi Tidak diterbitkan. Bandung: PPs.UPI.
- Alhusni, Syahri. 2003. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS 10. For Windows*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saefuddin. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- _____. 2004. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ellis, A. 2006. *Terapi REBT Agar Hidup Bebas Derita*. Alih bahasa oleh Ikramullah. Yogyakarta : B-First.
- Friedenberg, Lisa. 1995. *Psychological Testing Design Analysis and Use*. Massachusetts: Allyn&Bacon.
- Guilford. J.P. 1959. *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. New York: Mc Graw Hill Book Company
- Nurihsan, A. Juntika & Syamsu Yusuf. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Rosda Karya.
- Papalia, Diane E. 2002. *Adult Development and Aging, Second Edition*. New York: Mc.Graw Hill.
- Paris, S. G. 2001. *The Role of Self-regulated learning in Contextual Teaching :*
Principles and Practices for Teacher Preparation. <http://www.ciera.org/library/archieve/2001-04htm>.
- Schunk, Dale H. 2001. *Self Regulation through Goal Setting*. <http://www.tourettesyndrome.net>.
- Sears, David O.,Freedman, Jonathan L.,Peplau.L, Anne. 1994. *Psikologi Sosial (Terj)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Siegel, Sidney. 1997. *Statistik Nonparametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial (terj)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Silvar, B. 2001. *The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school student*. *Journal of Psychology*. Vol.10.No.2.PP.21-32. Board of Education of the Republic of Slovenia.
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika edisi keenam*. Bandung: Tarsito.
- Susanto, Handy. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7 hlm. 64-71.
- Winne, P.H. 1997. *Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning*. *Journal of Educational Psychology*. 89. 3. 397-410.
- Wolters, Christopher A. 1998. *Self-Regulaed Learning and College Students' Regulaion of Motivation*. *Journal of Educational Psychology*, 90, 2, 224-235.
- Wolters, C.A., Pintrich, P.R., dan Karabenick, S.A. 2003. *Assesing Academic Self-Regulated Learning*. Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends.
- Zimmerman, Barry.J. & Kitsantas, Anastasia. 2005. *The Hidden Dimension of Personal Competence: Self Regulated Learning and Practice*. In Elliot, Andrew J. & Dweck, Carol S. 2005. *Handbook of Competence and Motivation*. New York: The Guilford Press.
- Zimmerman, Barry.J. 1989. *A Social Cognitive Of Self Regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*. Vol.81. p. 329-339.: <http://her.oxfordjournals.org>