

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pembelajaran dan segala prosesnya merupakan bagian penting dari pendidikan siswa karena dapat menentukan berhasil maupun tidaknya tujuan pendidikan (Arikunto, 2021). Menurut Suardi (dalam Simanjuntak, 2022) pembelajaran adalah interaksi guru, siswa, serta bahan pembelajaran yang mengarah diperoleh informasi serta pengembangan sikap serta rasa percaya diri siswa. Namun seiring berjalannya proses pendidikan, siswa seringkali mengalami permasalahan. Rasa jenuh dalam belajar adalah salah satu permasalahan yang sering dihadapi siswa.

Ashari et al., (2021) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar adalah sebuah penyakit mental dimana menyerang orang-orang yang mengalami kelelahan serta kebosanan yang ekstrim. Ketika seseorang mengalami kelelahan dan kebosanan yang ekstrim, itu dapat menyebabkan perlawanan, kelesuan, dan kurangnya antusiasme untuk kegiatan belajar. Kondisi mental ini dikenal sebagai kebosanan belajar, dan perlu ditangani oleh siswa, keluarganya, dan lingkungan sekolah (Ardiani, 2020).

Rahman (2020) memperlihatkan meskipun *burnout* dianggap mempunyai pengaruh negatif terhadap karyawan di tempat kerja, namun *burnout* pula bisa terjadi di lingkungan pendidikan formal seperti sekolah. Hal ini disebabkan karena pelajar mungkin mempunyai beban belajar yang

berat, dimana bisa membebani mereka seperti halnya beban pekerjaan bisa jadi *stressor* karyawan maupun para pekerja. Temuan penelitian Salmela-Aro (dalam Rahman, 2020) yang mendukung hal tersebut, dimana fenomena kejenuhan terjadi di lingkungan sekolah menengah. Sementara Khusumawati & Christiana (2018) menjelaskan siswa bisa mengalami gejala kelelahan di seluruh area inderanya, kurang semangat mengikuti kegiatan belajar mengajar, rasa bosan, kurang motivasi, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil akibat banyaknya kegiatan sekolah serta tuntutan yang dibebankan pada mereka. Tanda-tanda ini memperlihatkan siswa jadi tidak tertarik di pelajarannya dan mengalami kejenuhan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMAN 4 Madiun, ditemukan siswa yang jenuh dalam belajar. Siswa di SMAN 4 Madiun memperlihatkan perilaku jenuh dalam belajar, seperti mudah lelah serta mengantuk, tidak bersemangat ketika kegiatan pembelajaran dimulai. Siswa lebih suka bermain ponsel maupun ngobrol dengan teman sekelas ketika guru menjelaskan materi pelajaran, merasa tidak nyaman di kelas, serta kurang minat di mata pelajaran tertentu, merasa tidak bisa menyelesaikan tugas atau mengikuti pelajaran, dan tidak puas dengan hasil belajar.

Kejenuhan belajar yang terjadi pada para siswa bila tidak segera diselesaikan akan menimbulkan problematika akademik serta perilaku negatif lainnya (Rahman, 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Rahma et al., (2022) bahwa akibat kejenuhan belajar bisa

menghadirkan kejadian peserta didik yang membolos, kurangnya konsentrasi belajar, melanggar tata tertib, malas mengerjakan tugas, hingga adanya siswa yang menjadi malas sekolah serta menyebabkan siswa tersebut putus sekolah. Kejenuhan belajar berdampak negatif pada keberlangsungan belajar siswa, terlihat dari *intellectual efficiency*, tidak tuntasnya penyelesaian KKM, perlunya remedial yang berulang-ulang, dikeluarkan dari kelas, serta hasil ujian yang buruk (Ashari et al., 2021). Kejenuhan belajar diyakini terkait dengan masalah perilaku termasuk penyalahgunaan narkoba serta alkohol, sulit tidur, konsumsi alkohol, penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan, pikiran untuk bunuh diri, serta masalah perilaku lainnya (Rahman, 2020).

Berbagai strategi telah dicoba para guru di SMAN 4 Madiun, seperti penggunaan berbagai teknik pengajaran guna membantu siswa mengatasi rasa bosan belajar. Para guru berupaya mempergunakan strategi pengajaran menarik serta dinamis, seperti diskusi kelompok, proyek pembelajaran, permainan edukatif, dekorasi kelas, serta membuat tempat duduk yang fleksibel. Namun, upaya-upaya tersebut belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar yang terjadi di siswa. Untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, peneliti bermaksud menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* pada penelitian ini.

Menurut Chibbaro & Camacho (dalam Asyifa et al., 2022) disebabkan perlengkapan seni sudah tersedia, bermakna *art therapy* adalah

intervensi yang sempurna, dimana ada hubungan antara bimbingan dan konseling dengan *art therapy*. Pembimbingan kelompok yang menggabungkan *art therapy* bisa membantu siswa dalam mengendalikan emosi, serta secara efektif menyalurkan, mengatur, serta mengekspresikan pengalaman batin mereka di lingkungan kelompok (Fauziyyah et al., 2020).

Hamidah et al., (2023) menyatakan keindahan tidak diutamakan dalam terapi seni karena tujuan praktiknya adalah ekspresi diri dan pemahaman. Menurut Akila & Nandagopal (dalam Asyifa et al., 2022) *art therapy* ialahh cara guna menganalisis serta menyembuhkan anak-anak dengan mengerti emosi serta ide-ide mereka, bukan sekedar cara mengerti orang maupun serangkaian instruksi guna mengajarkan seni. Dengan mempergunakan *art therapy* dimana tersedia untuk orang-orang dari segala usia, keluarga, serta kelompok, terapi seni berupaya meningkatkan kesejahteraan serta mendorong penyembuhan individu (Malchiodi, 2003).

Efektivitas dan dampak terapi seni telah ditunjukkan oleh sejumlah penelitian dan laporan kasus sebelumnya. Sebagai contoh, penelitian oleh Guta (dalam Asyifa et al., 2022) menunjukkan bahwa terapi seni sebenarnya adalah intervensi terbaik untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa baik pada tingkat internal maupun eksternal. Selain itu di studi kepustakaan yang dilaksanakan Asyifa et al. (2022) didapatkan hasil dimana memperlihatkan ada penurunan kejenuhan belajar (*academic burnout*) pada 6 mahasiswa tahun ketiga fakultas Psikologi UMM melalui

*art therapy* dengan menggambar. Ahli lain mengungkapkan bahwa *art therapy* efektif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, terkhusus masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier (Akila & Nandagopal, 2015). Sementara Sabri et al., (2024) mengatakan melalui penggunaan terapi seni dapat mengurangi konflik yang dialami oleh seorang individu, mendefinisikan perasaan, dan meningkatkan kesadaran diri dan harga diri. Siswa yang menggunakan terapi seni untuk mengekspresikan perasaan mereka selanjutnya akan melihat penurunan kejenuhan belajar.

Berlandaskan latar belakang tersebut di atas, guru bimbingan dan konseling perlu menawarkan layanan untuk membantu siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar untuk meningkatkan tingkat kompetensi proses mereka. Maka dari itu peneliti mengajukan penelitian dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Art Therapy* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024”.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini antara lain:

### **1. Masalah Penelitian**

Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* untuk mereduksi kejenuhan belajar.

## 2. Subyek Penelitian

Siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, apakah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024.

### **D. Tujuan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* dalam mereduksi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis:

#### 1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menguji, menguatkan teori, dan memperbarui teori mengenai reduksi kejenuhan belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy*.

## 2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi siswa, guru bimbingan dan konseling, dan peneliti selanjutnya.

### a. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini diharapkan siswa mampu memiliki pengetahuan dan keterampilan melalui aktivitas seni untuk mereduksi kejenuhan belajar yang dialaminya.

### b. Bagi Guru BK

Manfaat dari penelitian ini bagi guru BK adalah memungkinkan mereka untuk menggabungkan metode bimbingan secara kelompok dengan teknik terapi seni dalam memberikan layanan BK, terutama bagi siswa yang jenuh dalam belajar.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin belajar lebih banyak tentang arah kelompok menggunakan pendekatan terapi seni akan mendapat manfaat dari data dan referensi yang disediakan oleh penelitian ini.

## **F. Definisi Operasional**

Adapun definisi operasional variabel yang ada pada penelitian untuk proposal ini adalah:

### **1. Kejenuhan Belajar**

Seseorang yang mengalami kejenuhan belajar memiliki kelelahan fisik dan emosional, depersonalisasi dan sinisme terhadap kegiatan belajar, dan kehilangan motivasi untuk belajar sampai-sampai mereka tidak dapat menyelesaikan tugas secara efektif. Tingkat kejenuhan belajar siswa dapat diukur dengan skala *Likert*.

### **2. Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy***

Bimbingan kelompok menggunakan teknik terapi seni adalah cara untuk membantu seseorang dalam pengaturan kelompok melalui tahapan: pembentukan, transisi, inti, dan akhir. Kegiatan seni seperti mewarnai dan membuat sketsa digunakan dalam proses ini