

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keberhasilan belajar siswa dipengaruhi banyak faktor, baik faktor dalam diri maupun faktor dari luar diri individu. Salah satu faktor berpengaruh terhadap proses belajar siswa adalah kejenuhan belajar. Berkaitan dengan itulah tingkat kejenuhan belajar siswa perlu memperoleh perhatian lebih agar siswa kelak mampu memperhatikan dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru di dalam proses belajar mengajar.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Haki, 2008:64). Kejenuhan belajar ini dapat dialami siapa saja, terutama orang-orang yang sejak masa sekolah dasarnya merupakan orang-orang yang sangat rajin belajar. Berdasarkan pengamatan dan informasi dari berbagai sumber, ternyata masalah kejenuhan belajar ini banyak dijumpai pada tingkatan SLTP.

Kejenuhan belajar seseorang tidak bisa terlepas dari faktor bahan pelajaran sebagai salah satu penyebabnya. Bahan pelajaran yang terlalu sukar biasanya cepat mendatangkan kelelahan dalam belajar, sehingga meningkatkan kejenuhan belajar pada siswa. Bahan pelajaran yang mudah untuk dipelajari dan dikuasai biasanya mendukung konsentrasi belajar dalam waktu yang relatif lama. Faktor umum penyebab kejenuhan belajar diantaranya adalah cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktivitas rekreasi atau istirahat dan adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. Oleh karena itu, di dalam meminimalkan kejenuhan belajar diperlukan suatu teknik atau strategi pembelajaran yang tepat.

Melalui pengamatan langsung yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2013 terhadap 24 siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa dijumpai permasalahan tingginya tingkat kejenuhan siswa saat kegiatan belajar mengajar matematika yakni terdapat 14 siswa (59%) yang cepat jenuh belajar matematika. Tingginya tingkat kejenuhan siswa nampak dari beberapa hal seperti siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, siswa tidak senang dengan pelajaran matematika dan mereka cenderung mencari alasan untuk tidak ikut pelajaran seperti permissi ke toilet, permissi fotocopy, dan beberapa alasan lainnya. Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 1 Tapa dikatakan bahwa alasan siswa seperti itu karena mereka merasa pelajaran itu sulit, membosankan, tidak menarik, tidak bisa mengerti sehingga tidak ada motivasi dalam diri siswa untuk memperkaya pengetahuan mereka dengan materi yang disampaikan. Selain itu, guru yang mengajar terlalu cepat dalam menjelaskan materi sehingga siswa menjadi kurang paham dengan apa yang disampaikan oleh guru mata pelajaran matematika.

Tingginya kejenuhan belajar matematika yang dialami siswa tersebut, merupakan tugas guru mata pelajaran untuk mengatasinya. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan menerapkan metode pembelajaran yang tepat, membuat siswa senang terhadap mata pelajaran yang dipelajari sehingga membuat siswa mampu memfokuskan perhatiannya di dalam proses pembelajaran. Guru bimbingan dan konseling juga berkewajiban dalam mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar matematika, karena guru bimbingan dan konseling memiliki empat bidang pelayanan. Empat bidang yang dimaksud adalah bidang belajar, bidang pribadi, bidang sosial dan bidang karir. Konsentrasi belajar termasuk di dalam pelayanan bidang belajar. Melihat fenomena tersebut, maka bimbingan dan konseling memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang digunakan adalah menerapkan konseling behavioral dengan teknik relaksasi.

Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioral salah satunya adalah teknik relaksasi. Hakim (2004: 41) menyatakan relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun. Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 2006:320) menambahkan relaksasi (otot) yaitu usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.

Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 2006:322) mengemukakan tujuh langkah relaksasi, yaitu a) rasional; b) instruksi tentang pakaian; c) menciptakan lingkungan yang nyaman; d) konselor memberi contoh latihan relaksasi; e) instruksi latihan relaksasi; f) penilaian setelah latihan; dan g) pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Masters (dalam Gunarsa, 2004:211) menambahkan salah satu efek dari latihan relaksasi adalah meningkatnya kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, meliputi pemusatan perhatian (konsentrasi) dan meminimalkan kejenuhan. Siswa yang memiliki ciri-ciri tidak jenuh dalam belajar diantaranya adalah perhatian yang terfokus pada hal yang diterangkan guru atau pelajaran yang sedang dipelajari. Melalui penerapan teknik relaksasi diharapkan kejenuhan siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa dalam pembelajaran matematika dapat diminimalkan.

Sehubungan dengan masalah di atas maka peneliti akan melaksanakan tindakan kelas dengan judul “Meminimalkan Kejenuhan Belajar Matematika Melalui Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yakni:

- a. Sebagian besar siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa jenuh belajar matematika.
- b. Siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar matematika
- c. Siswa tidak senang dengan pelajaran matematika dan mereka cenderung mencari alasan untuk tidak ikut pelajaran.
- d. Pelajaran matematika dirasakan sulit oleh siswa.
- e. Guru yang mengajar terlalu cepat dalam menjelaskan materi sehingga siswa menjadi kurang paham dengan apa yang disampaikan oleh guru mata pelajaran matematika.

1.3 Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang dan identifikasi masalah dapat dirumuskan masalah penelitian yakni: Apakah teknik relaksasi dapat digunakan untuk meminimalkan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa?

1.4 Pemecahan Masalah

Upaya untuk meminimalkan kejenuhan belajar matematika pada siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa melalui teknik relaksasi dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Guru mengatur kondisi ruang kelas dan memberikan penjelasan tentang pelaksanaan teknik relaksasi.
- b. Guru memulai kegiatan relaksasi diawali dengan mengatur pernafasan dengan mata tertutup, tunjukkan perhatian pada pernafasan, atur nafas dengan menarik nafas kemudian keluarkan lagi, ulangi sampai nafas menjadi tenang dan stabil sekitar 3 menit.
- c. Pengencangan otot dilakukan masih dengan pola pernafasan, kencangkan bagian-bagian otot saat menarik nafas, kemudian kendurkan saat mengeluarkan pernafasan.
- d. Tangan dikepal, ditahan dan kemudian dikendurkan lagi. Ulangi
- e. Jari tangan, luruskan semua jari, tahan dan kendurkan. Ulangi

- f. Bisep, kepalkan kedua tangan, sentuhkan kepalan itu pada bahu, kencangkan otot bisep, tahan dan kendurkan. Ulangi.
- g. Bahu, angkat bahu sampai hampir menyentuh telinga, tahan, kendurkan. Ulangi
- h. Dahi, angkat alis setinggi mungkin, tahan, kendurkan. Ulangi
- i. Wajah, pejamkan mata kuat-kuat, tahan, kendurkan lagi. Ulangi
- j. Bibir, rapatkan bibir erat-erat, tahan, kendurkan. Ulangi
- k. Lidah, tekan lidah pada langit-langit mulut, tahan, kendurkan. Ulangi
- m. Rahang, rapatkan gigi kuat-kuat seperti gerakan menggigit kuat, tahan, kendurkan. Ulangi
- n. Kepala, tekan kepala ke belakang, tahan, kendurkan. Ulangi
- o. Dada, tarik nafas dalam-dalam hingga nafas mengembang, tahan nafas selama lima detik, kendurkan. Ulangi
- p. Perut, tekan perut ke dalam kencangkan dan tahan selama lima detik, kendurkan. Ulangi
- q. Punggung, jauhan punggung dari lantai atau sandaran seperti gerakan membungkuk, tahan, kendurkan. Ulangi
- r. Kaki dan paha, angkat kaki sampai otot paha kendang, tahan, kendurkan. Ulangi.
- s. Telapak kaki, tekukkan telapak kaki ke muka, tahan, kendurkan. Ulangi
- t. Jari kaki, tegakkan jari-jari kaki ke atas menghadap langit, tahan, kendurkan. Ulangi
- u. Hypnoself, masih dengan pola pernafasan, konsentrasikan pikiran anda, arahkan pikiran anda pada ingatan atau bayangan tertentu yang indah.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meminimalkan kejenuhan belajar matematika melalui teknik relaksasi pada siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat berikut:

a. Guru

Dapat menambah pengalaman guru dalam meminimalkan kejenuhan siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Tapa pada mata pelajaran matematika melalui teknik relaksasi

b. Siswa

Siswa lebih rileks dan termotivasi saat mengikuti pelajaran matematika.

c. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan bahan masukan bagi pihak sekolah tentang manfaat teknik relaksasi untuk meminimalkan kejenuhan belajar siswa.

d. Peneliti

Dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan upaya meminimalkan kejenuhan belajar matematika pada siswa.