

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Munculnya virus baru yang pertama kali dilaporkan di Wuhan, China pada Desember 2019 yang disebut dengan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) oleh *World Health Organization* (WHO) menjadi momok baru dalam dunia kesehatan. Dengan penyebaran COVID-19 yang sangat cepat melalui interaksi manusia, maka per tanggal 11 Maret 2020 WHO memberikan pernyataan resmi bahwa penyakit ini dikonfirmasi sebagai *global pandemic* (Anand, Karade, Sen, & Gupta, 2020). Hal ini menyebabkan banyaknya protokol kesehatan baru yang harus diterapkan secara massal, dan tentunya mempengaruhi aspek kehidupan manusia secara keseluruhan. Dampak COVID-19 secara psikologis banyak memunculkan masalah kesehatan mental, hasil sistematis revidi yang dilaporkan oleh Xiong dkk (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan naik sebanyak 51%, depresi 48%, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) 54% dan stres 82%.

COVID-19 juga memberikan dampak yang cukup besar dalam dunia pendidikan, salah satunya kegiatan belajar mengajar harus dilakukan secara daring (dalam jaringan). Tran dkk (2020) menyatakan bahwa perubahan yang signifikan ini membuat pelajar memiliki tekanan baru karena harus menyesuaikan pola hidup, kebiasaan belajarnya serta adanya tantangan teknologi. Pandemi juga menyebabkan pelajar berpotensi terkena masalah kesehatan mental berupa depresi, ketakutan dan kekhawatiran hingga kelelahan secara fisik dan emosi yang juga mempengaruhi kebiasaan belajar (Zis dkk, 2020; Trung dkk, 2020; Pajarianto dkk, 2020). Sementara itu, Cao dkk (2020) menyatakan bahwa 25% dari 7143 pelajar di China memiliki simtom gangguan kecemasan yang didominasi karena kurangnya dukungan sosial serta adanya ketidakjelasan dalam kegiatan akademik.

Permasalahan dalam psikologi pendidikan yang telah dijelaskan di atas juga terjadi di Indonesia. Dilansir dari Berita Satu (1 Mei 2021) bertajuk “Sambut Hardiknas, KPAI Soroti Angka Putus Sekolah Selama Pandemi”, KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) menjelaskan bahwa telah terjadi angka putus sekolah sebanyak 140 kasus di sepanjang tahun 2020 saat terjadinya pandemi.

Tingginya angka putus sekolah ini dipicu oleh kebijakan belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh yang terus menerus menuai masalah dan tidak kunjung adanya solusi oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Banyak media juga melaporkan mengenai keluhan dari sekolah-sekolah terkait kegiatan belajar daring. Dilaporkan pada tanggal 16 Februari 2021 oleh media Liputan Merdeka, setelah menjalani pembelajaran jarak jauh atau melalui daring akibat pandemi yang sudah berjalan hampir satu tahun, kejenuhan dan perilaku malas kini dirasakan anak didik. Lamanya belajar daring otomatis berdampak pada psikologis anak didik, yakni rasa jenuh dalam belajar. Mereka lebih cenderung bermalas-malasan di rumah, belajar sambil tidur-tiduran di tempat tidur, bahkan tidak belajar sama sekali karena kurangnya kontrol baik dari guru maupun orang tua.

Peneliti melakukan survey awal di SMP Muhammadiyah I Kartasura mengenai permasalahan pembelajaran daring selama pandemi. Kuisisioner dibagikan pada tanggal 7 – 10 Agustus 2021 dengan jumlah responden sebanyak 113 siswa. Hasil sebaran kuisisioner sebagai berikut:

Tabel 1. Presentase Bentuk Permasalahan Belajar Daring

Bentuk Permasalahan	Persentase	Bentuk Permasalahan	Persentase
- Bosan/ jenuh	25 %	- Stress	11 %
- Kurang fokus/ sulit konsentrasi	20 %	- Mudah lelah	8 %
- Kurang motivasi	12 %	- Prokrastinasi	8 %
- Prestasi menurun	12 %	- Mudah tersinggung	4 %
Total		100%	

Perolehan data di atas, diketahui bahwa ada beberapa permasalahan yang dialami siswa selama pembelajaran daring, diantaranya: sebanyak 4% siswa mengaku menjadi lebih mudah tersinggung, siswa juga merasa mudah lelah dan merasakan prokrastinasi dengan persentase masing-masing 8%, stress dan penuh tekanan 11%, kurangnya motivasi belajar dan prestasi menurun masing-masing dialami 12% siswa, hingga kesulitan berkonsentrasi atau kurang fokus dirasakan oleh 20% siswa. Permasalahan yang paling banyak dirasakan siswa yaitu rasa bosan atau jenuh dengan perolehan persentase paling tinggi yaitu 25%.

Data-data terkait permasalahan kegiatan belajar daring yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar yaitu suatu keadaan atau situasi ketika sebuah proses pembelajaran yang dilakukan tidak menghasilkan suatu perubahan signifikan yang berdampak pada perilaku siswa dalam bentuk memunculkan sikap tidak berdaya (Saricam, Celik, & Sakiz, 2017). Siswa dengan kejenuhan belajar dalam periode waktu yang lama akan mengalami kelelahan secara fisik, emosi maupun perilakunya yang berdampak pada kurangnya kemampuan untuk menelaah materi baru (Satrio, Ilfiandra, & Agustin, 2019; Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). Kelelahan secara emosi juga merupakan faktor utama yang dianggap sebagai faktor paling krusial penyebab munculnya kejenuhan belajar yang harus segera ditangani (Muna, 2013).

Sistem pembelajaran jarak jauh atau belajar daring yang dilakukan secara mendadak membuat siswa kurang memiliki persiapan untuk menghadapi perubahan pola belajar yang cukup kontras. Siswa dituntut untuk mampu belajar mandiri dan bertanggung jawab terhadap seluruh proses belajarnya dengan adanya tantangan untuk menyesuaikan diri dengan media belajar yang baru, namun siswa tidak dibekali dengan matang sehingga siswa merasa kesulitan untuk mengatur pola belajarnya. Siswa membutuhkan keterampilan *self management* yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol perilakunya sehingga proses pembelajaran tidak terganggu dan dapat mengurangi munculnya kejenuhan belajar.

Teknik *self management* dikonseptualisasikan sebagai teknik intervensi yang berfokus pada keaktifan individu itu sendiri dalam memodifikasi perilakunya agar dapat mencapai suatu tujuan tertentu (Briesch & Briesch, 2016). Corey (2005) juga menjelaskan bahwa program peningkatan keterampilan *self management* ditujukan untuk membantu klien terlibat secara langsung dalam mengatur dan mengontrol diri atau perilakunya. Sehingga secara teoritis, teknik *self management* mampu membantu siswa mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar dengan melibatkan diri dalam

langkah-langkah dasar yang ada pada program perubahan perilaku sehingga menghasilkan perilaku yang lebih adaptif.

Penelitian terdahulu cukup banyak yang mengkaji mengenai intervensi yang dilakukan untuk menangani kejenuhan belajar. Rizky, Taufik, Khairani, Yendi, & Yuca (2019) melakukan penelitian yang berfokus pada kegiatan pembelajaran di era 4.0 dan menyatakan bahwa penggunaan kromoterapi dalam konseling mampu menunjang tingkat keberhasilan dalam menangani kejenuhan belajar siswa. Bresó, Schaufeli, & Salanova (2011) juga mengkaji intervensi untuk menurunkan kejenuhan belajar yang berbasis efikasi diri dan menggunakan kerangka teori kognitif sosial yang tidak hanya menurunkan tingkat kejenuhan, namun juga meningkatkan prestasi belajar. Selain itu peneliti lain menyatakan bahwa intervensi dengan teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan efikasi diri dan menurunkan kejenuhan belajar (Hasan, Sugiharto, & Sunawan, 2019; Khaira, 2018).

Pemaparan di atas menjelaskan situasi dan kondisi terkait kejenuhan belajar, peneliti juga mengkaji beberapa penelitian terdahulu mengenai *self management*. Hidayati (2018) menyatakan bahwa pelatihan *self management* secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan *self regulated learning* siswa. Dalam penelitian Fajriani, Janah, & Loviana (2016) konseling kelompok dengan teknik *self management* juga mampu meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Ulfa & Suarningsih (2018) mengkaji bahwa kebiasaan belajar siswa yang lebih positif dan efektif untuk mengikuti proses belajar dapat ditingkatkan dengan teknik *self management* yang dilakukan dengan konseling kelompok. Selain itu, *self management* juga dibuktikan mampu mereduksi tingkat stress akademik dengan presentasi sebanyak 55% (Vania, Supriatna, & Fatimah, 2019).

Kajian yang telah disebutkan peneliti ditujukan untuk mengetahui orisinalitas penelitian yang akan dilakukan. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang akan dilakukan terletak pada metode penelitian yang menggunakan metode eksperimen dan dilakukan kepada subjek jenjang sekolah menengah. Sementara perbedaannya yaitu, pada penelitian ini berfokus pada kejenuhan

belajar yang terjadi selama pembelajaran daring di era pandemi dan jika pada penelitian terdahulu dilakukan dengan sistem konseling kelompok, dalam penelitian ini rencana intervensi *self management* yang akan diberikan dikemas dalam bentuk materi dan *coaching*. Selain itu, belum terdapat penelitian terdahulu yang mengkaji teknik *self management* untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Berdasarkan data dan penjelasan yang telah dikemukakan, cukup banyak penelitian yang mengkaji mengenai *self management* secara signifikan dapat digunakan untuk menangani permasalahan psikologi pendidikan. Maka peneliti menyimpulkan rumusan masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu, apakah pelatihan dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar daring di masa pandemi COVID-19?

Tujuan dan Kontribusi Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pelatihan dengan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar daring di masa pandemi COVID-19. Adapun kontribusi dan manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu dalam bidang psikologi pendidikan terkait intervensi *self management* untuk penanganan kejenuhan belajar siswa. Sementara kontribusi secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat membantu siswa, guru maupun lembaga pendidikan dalam mengurangi kejenuhan belajar dan meningkatkan motivasi belajar siswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19.