

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Apabila kita mendengar kata belajar¹, mungkin pikiran kita terbayang adanya siswa yang serius, mendengarkan dan memperhatikan guru yang sedang memberikan pertanyaan yang ada di dalam kelas, atau seseorang siswa yang membaca buku. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.²

Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal, terkadang membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniyahnya. Pada akhirnya siswa mengalami kebosanan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*)³ baik secara fisik maupun mental.

Banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-

¹ Belajar adalah kegiatan untuk mendapat pengetahuan, pemahaman tentang sesuatu hal, atau penguasaan kecakapan dalam suatu hal atau bidang hidup tertentu lewat usaha pengajaran dan pengalaman. Agus Hardjana, *Kiat Sukses Studi di Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), 81.

² Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1991), 118.

³ Erwin Hardiyanto, *Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya: Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah Depok* (Skripsi, Universitas Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2009), 3.

tuntutan yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut dapat dinyatakan bahwa siswa sedang mengalami kejenuhan belajar. Akibat yang dapat ditimbulkan karena siswa mengalami kejenuhan dalam belajarnya adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos masuk kelas, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, ramai di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan dan tidak mengerjakan PR, dan lain-lain.⁴

Thursan Hakim menyatakan bahwa 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 melakukan aktivitas belajar.⁵ Kejenuhan belajar juga dapat mempengaruhi prestasi siswa, karena siswa yang mengalami kejenuhan belajar prestasinya akan menurun walaupun kegiatan belajar dilakukan secara rutin. Kondisi tersebut menjadi hambatan belajar bagi siswa, sehingga siswa terkesan lambat melakukan tugas yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

⁴ Zuni Eka Khusumawati dan Elizabeth Christiana, *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*, Jurnal BK UNESA (PDF), Vol.5, No.1, 2014, 2.

⁵ Thursen Hakim, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: Puspa Swara, 2004), 62.

Siswa SMA merupakan siswa yang rentan mengalami kejenuhan belajar karena pada tingkat pendidikan ini siswa sedang berada pada periode perkembangan remaja. Hurlock mengungkapkan:

“Sebagian besar usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Remaja yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan biasanya menunjukkan ketidaksenangannya dengan menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja di bawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Terdapat remaja yang membolos dan berusaha untuk memperoleh izin dari orang tua untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika duduk di kelas terakhir tanpa merasa perlu untuk memperoleh ijazah”.⁶

Remaja yang memiliki tingkat pikiran yang lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stres dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Selain itu, proses pembelajaran yang ada di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres dikarenakan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini seringkali membuat remaja mengalami tingkat stres yang tinggi. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa.⁷

⁶ Rifki Firmansyah, “Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa”, Jurnal Online, 2012, <http://www.repository.upi.id/PDF> diakses 04 Februari 2016.

⁷ Zuni Eka Khusumawati dan Elizabeth Christiana, *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*, Jurnal BK UNESA (PDF), Vol.5, No.1, 2014, 2.

Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) Mojosari merupakan sebuah lembaga pendidikan yang berada di bawah naungan Pondok Pesantren Mojosari. Di sekolah tersebut ditemukan banyak terjadi kasus siswa yang menunjukkan gejala mengalami kejenuhan belajar, seperti kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, enggan mengerjakan tugas, dan membolos.⁸

Hal tersebut diperkuat dengan penuturan guru BK di sekolah tersebut:

“Siswa di sini terutama dikelas XI itu biasanya mulai susah diatur mbak, mulai berani melanggar tata tertib sekolah, di kelas juga tidak memperhatikan guru, tidur di kelas saat KBM, ngobrol sama temennya, pasif, PR tidak dikerjakan, kalau dikasih tugas nyontek jawaban temennya, bolos, habis istirahat gitu anaknya udah pada hilang, nggak balik ke kelas, kalau diingatkan terkadang jawab ganti nyalahin gurunya, kalau yang anak pondok mungkin ya karena kecapean, kan kegiatan pondok udah padat, jadi kalau di sekolah gitu kelihatan males-males kayak nggak ada motivasi belajar, yang anak nduduk (pulang pergi dari rumah) karena mungkin udah capek juga sama kegiatan di rumah dan ikut-ikutan temennya bolos, belum waktunya pulang udah pulang, ya mungkin karena bosan juga setiap hari kegiatannya monoton cuma itu-itu aja apalagi yang anak pondok.”⁹

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan banyak siswa terlihat sedang berada di warung-warung dekat sekolah pada saat jam efektif KBM.¹⁰ Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan 7 siswa yang ada di tempat tersebut. Dari ketujuh siswa tersebut 5 diantaranya mengungkapkan alasan mereka membolos

⁸ Hasil observasi pada bulan November 2015.

⁹ Hasil wawancara dengan Ibu Wiji pada 26 Maret 2016.

¹⁰ Hasil observasi bulan November-Februari 2016.

antara lain adalah malas, merasa bahwa belajarnya sia-sia, merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk memahami materi, merasa prestasi yang didapatkan tidak memuaskan padahal sudah berusaha sebaik mungkin. Kemudian 2 diantaranya menyatakan bahwa tidak ada motivasi untuk mengikuti KBM, bosan dengan kegiatan belajar, menghindari tugas, dan merasa bahwa lebih baik Ia keluar kelas (membolos) atau tidur di kelas daripada mengikuti KBM. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa siswa yang membolos mengalami gejala kejenuhan belajar yaitu kelelahan (*fatigue*) secara mental ditandai dengan perasaan-perasaan seperti yang telah diungkapkan oleh ketujuh siswa tersebut.¹¹

Hal-hal tersebut dapat menimbulkan dampak-dampak negatif bagi siswa, seperti: rendahnya prestasi yang dicapai, siswa cenderung menyepelekan tugas atau kegiatan belajarnya, menjadi kebiasaan buruk yang dapat memicu siswa lain untuk menirukan terutama adik-adik kelasnya, sehingga permasalahan tersebut menjadi lebih besar dan semakin sulit ditangani. Terlebih lagi perilaku siswa yang membolos dapat berpengaruh negatif terhadap sekolah dan juga menimbulkan kekhawatiran pada orang tua siswa, sebagaimana diungkap oleh Guru BK di sekolah tersebut:

“Perilaku membolos siswa dan juga perilaku negatif lainnya ya bisa berdampak buruk bagi sekolah, misalnya penilaian masyarakat pada kita (sekolah) jadi buruk, sehingga mempengaruhi jumlah siswa pada saat tahun ajaran baru karena para orang tua menjadi enggan untuk menyekolahkan anaknya di sini ya karena perilaku negatif siswa itu, memicu siswa lainnya jadi ikut-ikutan

¹¹ Hasil wawancara dengan beberapa siswa pada 17 Februari 2016.

berperilaku negatif, tidak mentaati tata tertib sekolah, keliatan jadi males-males anaknya".¹²

Berdasarkan alasan-alasan di atas, maka permasalahan yang muncul dalam diri siswa tersebut harus segera ditangani agar tidak terus-menerus mengganggu proses belajar siswa. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar itu, dengan harapan siswa tersebut dapat memotivasi diri untuk belajar dengan baik adalah dengan menggunakan *hipnoterapi*.

Hipnoterapi merupakan suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan dengan menggunakan metode hypnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.¹³

Hipnoterapi sendiri merupakan suatu terapi yang menggunakan prinsip-prinsip kerja hypnosis. Menurut Adi W Gunawan, dalam Indonesia Hypnosis Summit 2010, menyatakan:

"Pada dasarnya hipnoterapi ditujukan untuk membantu seseorang mengatasi masalahnya dengan melakukan stimulus di dalam otak saat seseorang dalam keadaan *trance*. Seorang hipnoterapis di sini hanya berperan sebagai pengendali pikiran agar membantu orang tersebut menemukan jalan pikiran, perasaan, hingga mampu memengaruhi tindakan yang membantunya dalam mengatasi problema".¹⁴

¹² Hasil wawancara dengan Ibu Wiji pada 17 Mei 2016.

¹³ Romy Novrizal, "*Keefektifan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gatal Pasien Liken Simpleks Kronik Di Poliklinik Penyakit Kulit dan Kelamin RSDM Surakarta*" (Tesis MA, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2010), 24.

¹⁴ <http://hypnotherapyclinic.biz/kompas-com-hipnoterapi-atasi-fobia>, diakses 21 Desember 2015.

Hipnoterapi dapat membantu anak-anak untuk bisa menyiapkan agenda belajarnya atau pendidikannya dengan lebih baik, terarah, fokus, sistematis, serta membangkitkan semangat, motivasi, dan percaya diri. Dalam ujian, hipnoterapi juga berperan pada penyiapan kondisi mental dan emosi yang diperlukan dalam ujian. Jadi hipnoterapi bukan membuat seseorang langsung jadi lebih pintar dan jenius, serta instan membuatnya bisa lulus ujian.¹⁵

Berkaitan dengan permasalahan kejenuhan belajar pada siswa yang merupakan salah satu hambatan pada proses belajar dan disebabkan oleh beberapa faktor, hipnoterapi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menangani permasalahan tersebut. Wawan E. Kuswanto menyatakan:

“Hypnotherapy adalah metode yang paling efektif untuk menangani berbagai kasus psikis dan mental seperti trauma, fobia, luka batin, *mental block*, dan emosi negatif lainnya. Metode ini bekerja berdasarkan cara kerja otak dan neuron, sehingga efektif pula untuk memacu kecepatan penyerapan informasi oleh otak (belajar), termasuk mengatasi gangguan/hambatan belajar, *goal setting*, *future creating*, dan sebagainya”.¹⁶

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan pokok permasalahan sebagai berikut; Apakah *hipnoterapi* teknik *direct suggestion* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI di MA NU Mojosari Nganjuk?

¹⁵ Wawan E. Kuswanto, *Manfaat Hipnoterapi Untuk Pendidikan dan Pengembangan Diri*, <http://manfaat-hipnoterapi-untuk-pendidikan.www.Miracle-ways.htm>, Diakses 16 Februari 2016.

¹⁶ Kuswanto, “*Pengembangan Diri*”, http://Pengembangan_Diri_Miracle-ways.htm Diakses 16 Februari 2016.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah untuk menguji efektifitas *hipnoterapi* teknik *direct suggestion* terhadap penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI di MA NU Mojosari Nganjuk. Secara khusus untuk mengetahui adanya perbedaan skor kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah dilaksanakan *hipnoterapi*.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis kegunaan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengembangkan konsep, teori dan model dalam *hipnoterapi* khususnya yang berkaitan dengan permasalahan kejenuhan belajar.
- b. Temuan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya cara untuk menangani kejenuhan belajar.
- c. Temuan hasil penelitian ini membuka peluang bagi munculnya penelitian berikutnya tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini sebagai bahan pembandingan.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman kepada peneliti dalam melakukan penelitian serta dapat menjadi acuan untuk menggunakan

hipnoterapi sebagai salah satu alternatif terapi untuk menangani masalah kejenuhan belajar.

b. Bagi Lembaga

Memberikan acuan kepada lembaga untuk mengembangkan metode pengajaran serta peningkatan motivasi bagi siswa kelas XI untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar.

c. Bagi Penelitian Lain

Memberikan pengaruh kepada peneliti lain bahwa *hipnoterapi* sebagai salah satu alternatif terapi untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian-penelitian tentang efektifitas *hipnoterapi*, antara lain:

1. Skripsi oleh Astari Risqi Yulida (2010) Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan judul *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur* di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen pretest-posttest design. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon Rank Test. Jumlah sampel yang digunakan 27 responden dari 93 jumlah populasi yang ada. Hasil uji tingkat nyeri sebelum dilakukan hipnoterapi menunjukkan 23 responden dengan

nyeri dan 4 responden dengan nyeri hebat. Setelah diberi hipnoterapi, menunjukkan 24 responden dengan nyeri ringan dan 3 responden dengan nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi fraktur femur di ruang rawat inap bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta.

2. Penelitian Oleh Bayu Hendriyanto dkk, Universitas Padjadjaran, Fakultas Ilmu Keperawatan, dengan judul penelitian *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen *pretest-posttest one group design*, analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Sampel penelitian berjumlah 30 orang dari jumlah populasi 156 orang. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat penurunan tingkat stres responden sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi. Penurunan tingkat stres terbukti dari prosentase tingkat stres normal setelah dilakukan hipnoterapi sebanyak 16 responden (53,33%) dari 0 responden (0%) pada tingkat stres normal sebelum dilakukan hipnoterapi.
3. Penelitian Oleh Wisma Wiji Santoso dan Damajanti Kusuma Dewi (2014) Universitas Negeri Surabaya, dengan judul penelitian *Efektifitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Untuk Menurunkan*

Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen *non-equivalent control group design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Ranks Test. Subjek penelitian berjumlah 15 responden pada kelompok eksperimen dan 15 responden pada kelompok kontrol. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,017 ($z = 0,017$). Hasil tersebut membuktikan bahwa *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi.

Dari beberapa penelitian sebelumnya terkait dengan pembahasan yang akan dikaji dalam penelitian ini, terdapat kesamaan dalam hal pembahasan itu hanya pada satu variabel saja yaitu hipnoterapi. Sedangkan kaitannya dengan variabel kejenuhan belajar belum pernah ada yang meneliti, sehingga penelitian ini memiliki posisi yang layak untuk diteliti.

F. Asumsi Penelitian

Berdasarkan judul penelitian di atas terdapat beberapa asumsi, antara lain:

1. Tingkat kejenuhan belajar siswa berbeda-beda.
2. Perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor.
3. Kejenuhan belajar siswa dapat direduksi.
4. Kejenuhan belajar dapat diukur.

MILIK PERPUSTAKAAN
STAIN KIRI

5. Hipnoterapi dengan teknik *direct suggestion* dapat diterapkan pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang sebenarnya masih harus diuji secara empiris.¹⁷ Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Hipnoterapi teknik *Direct Suggestion* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari Nganjuk”.

H. Penegasan Istilah

1. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat sehingga berdampak pada perilaku siswa dalam melakukan aktivitas belajar.

2. Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hypnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk

¹⁷ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Grafindo, 2001), 69.

penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.