

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal yang wajib dan penting bagi seorang siswa untuk dapat memajukan dan mencerdaskan bangsa serta negara. Fungsi dari pendidikan adalah menyiapkan penerus bangsa untuk dapat hidup yang lebih baik. Hal ini memiliki arti dengan adanya pendidikan ini penerus bangsa akan banyak belajar sehingga ilmu yang mereka dapat akan berguna dan bermanfaat agar hidup lebih baik lagi. Pendidikan di Indonesia mewajibkan para penerus bangsa untuk belajar 12 tahun yaitu di tingkat SD 6 tahun, di tingkat SMP 3 tahun dan di tingkat SMA 3 tahun. Semakin tinggi tingkatan sekolah maka semakin padat dan tinggi pula kegiatan-kegiatan serta tantangan kegiatan di sekolah (Dewi, 2017).

Selain itu, terdapat dinamika kegiatan sekolah yang mengharuskan peserta didik atau siswa-siswinya agar dapat memiliki tanggung jawab untuk dapat melaksanakan kegiatan akademiknya dengan baik seperti belajar dan menyelesaikan tugas atau pekerjaan sekolah. Belajar adalah hal pokok yang harus seorang pelajar lakukan. Belajar ialah kegiatan fisik yang merupakan bentuk perkembangan internal individu yang dapat diekspresikan dalam perilaku baru berkat pengalaman yang efektif antar individu, dan juga antara individu dengan lingkungannya (Pawicara &

Conilie, 2020). Maka belajar ialah hal yang paling penting agar masa depan para pemuda memiliki kehidupan yang lebih baik.

Sehubungan dengan itu, siswa dalam jenjang SMA/SMK sederajat yang merupakan tingkatan yang dapat dikatakan sudah tinggi yang tentu saja materi-materi pembelajaran dan tugas semakin sulit dan kompleks (Latief dalam Winahyu dan Wiryosutomo, 2020). Maka siswa SMA/SMK sederajat harus memiliki semangat juang yang lebih tinggi agar dapat mencapai target yang diinginkan. Tidak hanya semangat juang namun siswa SMA/SMK sederajat juga sudah dituntut untuk dapat memiliki mimpi, cita-cita, minat dan motivasi yang lebih baik pula daripada pada saat mereka duduk di bangku SD dan SMP. Adanya jadwal yang tentu saja lebih padat pula membuat mereka harus bisa membagi waktu mereka dengan sebaik baiknya.

Namun, di era globalisasi saat ini membuat siswa harus bisa mengikuti tuntutan pendidikan sekarang yang lebih besar. Harapan-harapan besar berada di pundak para penerus bangsa saat ini. Siswa diwajibkan dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada sektor pendidikan. Contohnya adalah pada saat awal pandemik covid-19 yang mewajibkan siswa belajar di rumah agar mencegah terjadinya penularan virus. Pada saat pembelajaran daring siswa melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode belajar berbasis internet. Tetapi idealnya siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dengan penggunaan internet ini. Menurut pendapat (Amini et al., 2020) dengan penggunaan

internet dapat memudahkan untuk belajar dengan adanya buku-buku digital, sehingga baik guru ataupun siswa dapat mendownload dengan mudah. Dengan adanya internet pula guru dapat memberikan materi pelajaran yang lebih menarik dengan menggabungkan antara video, gambar, suara dan juga film sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih menarik serta menyenangkan, dan juga siswa semakin inovatif dan kreatif dengan adanya perkembangan IPTEK di era globalisasi ini.

Namun pembelajaran daring ini kemudian menimbulkan permasalahan-permasalahan baru seperti mewajibkan siswa memiliki alat elektronik dan sinyal internet yang baik, padahal tidak semua daerah atau wilayah memiliki sinyal yang stabil. Selain itu metode pemberian materi dan juga tugas-tugas pun mengalami perubahan, sehingga mau tidak mau siswa harus bisa beradaptasi dengan cepat. Oleh karena pembelajaran daring ini meninggalkan permasalahan baru, maka pemerintah akhirnya memutuskan untuk kembali melaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas. Adanya perubahan kembali pada metode pembelajaran, maka siswa harus beradaptasi kembali. Pembelajaran tatap muka terbatas ini dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran *hybrid* dan *blended learning*.

*Hybrid learning* adalah perpaduan antara pembelajaran *offline* atau tatap muka dengan pembelajaran berbasis internet Galus (2021) Jadi *hybrid learning* ini menyuguhkan metode pembelajaran yang tidak hanya dilakukan secara daring atau online, tetapi untuk melengkapi materi

sehingga siswa yang belum memahami materi pada saat di kelas dapat lebih paham. Sedangkan pembelajaran *blended learning* adalah suatu metode yang memadukan antara metode tradisional dan juga metode modern. Menurut Thorne (dalam Kifta et al., 2021) *blended learning* ialah suatu dinamika yang dapat memadukan perkembangan serta inovasi pembelajaran *online* dengan interaksi dan partisipasi pembelajaran tradisional. Menurut Istiningsih & Hasbullah (2015) *blended learning* adalah suatu percampuran dari dua sampai lebih strategi pada pembelajaran guna meraih tujuan proses pembelajaran itu. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan di dalam kelas secara *offline* dan *online* atau daring dalam satu waktu. Namun biasanya sekolah harus memiliki alat atau fasilitas yang mendukung guru untuk dapat melakukan *blended learning*. Guru juga dituntut untuk bisa menguasai kelas baik anak yang mengikuti *offline* atau tatap muka ataupun anak yang mengikuti pembelajaran melalui online atau daring. Namun saat ini sekolah-sekolah sudah mulai melaksanakan pembelajaran *full offline* atau kembali tatap muka.

Saat ini pembelajaran sudah diperbolehkan untuk dilaksanakan di sekolah dan siswa pun kembali harus beradaptasi dengan perubahan. Hal ini karena hasil wawancara di sekolah SMK N 4 Yogyakarta tanggal 21 November 2022 dari ibu R selaku guru BK menyatakan bahwa diketahui ada siswa yang mengeluhkan tentang jenuh belajar. Karena siswa kelas 10 menggunakan kurikulum merdeka anak-anak mengeluh di tugas. Anak-anak dituntut untuk merdeka belajar, dituntut untuk mencari materi di

internet lebih banyak. Beberapa kelas mengeluhkan kepada guru BK mengenai guru mata pelajaran yang memberikan tugas banyak kepada mereka. Siswa juga mengeluhkan dalam satu minggu 3 mata pelajaran melakukan paling tidak 2 presentasi. Untuk praktik sendiri kelas 10 ada jurusan yang sudah memulai praktik, ada yang masih banyak diajarkan teorinya daripada praktiknya. Ditambah jika bapak ibu guru berhalangan hadir di kelas karena ada tuntutan tugas lain, maka anak-anak akan diberikan tugas dan diwajibkan belajar sendiri.

Pada tanggal 10 Januari 2023 guru BK lain yaitu ibu W juga menambahkan bahwa banyak anak-anak yang terlambat. Saat guru sedang mengajar di depan kelas anak-anak banyak memilih untuk tidur dan bermain hp. Guru BK juga mengatakan bahwa kelas 10 ada siswa yang memang bekerja, seperti membantu orang tuanya hingga larut malam. Ada juga oknum siswa yang berbohong kepada orang tuanya karena mengatakan akan berangkat ke sekolah namun nyatanya memilih untuk pergi bermain bersama temannya, dan terlambat mengumpulkan tugas-tugas. Efek pandemik sangat berpengaruh karena 2 tahun anak-anak dirumah, siswa dapat belajar atau mengikuti pembelajaran dimanapun dengan santai seperti mengikuti pembelajaran sembari tiduran, makan, membuka sosial media lainnya, dan sebagainya. Namun sekarang ini dikarenakan sudah masuk *full offline* atau kembali melakukan pembelajaran tatap muka anak-anak harus kembali melaksanakan rutinitas yang dulu mereka lakukan sebelum pandemik covid datang seperti bangun pagi, berangkat ke sekolah sebelum

bel masuk, duduk dengan baik, mendengarkan guru. Hal ini sangat sulit bagi mereka untuk kembali pada rutinitas lama, sehingga banyak siswa pada saat pelajaran bermain hp atau tidak mendengarkan guru. Belum pernah diadakan konseling kelompok membahas *burnout* akademik atau kejenuhan belajar.

Hasil wawancara dari salah satu guru pengajar mengatakan bahwa memang terdapat anak-anak yang di kelas tidur saat jam pelajaran sedang berlangsung. Untuk alasan mengapa mereka tidur di kelas memang ada siswa yang pada saat ditanya mengatakan bahwa dia tadi malam tidur larut malam karena tidak dapat tidur, ada pula yang mengatakan harus membantu orang tuanya. Lalu ada juga yang menggunakan gadgetnya bukan untuk mencari materi pembelajaran, namun membuka social media.

Saat pembelajaran sedang berlangsung ada siswa yang tidak fokus dengan guru yang sedang mengajar tetapi asik sendiri mengobrol dengan temannya. Kepada wali muridnya anak-anak juga sering menunggu dan bertanya jam pembelajaran berakhir atau. Pada saat dikelas terdapat anak yang duduk dengan tidak sopan, mereka akan tersadar jika di tegur oleh guru, sekarang siswa juga sering melepas sepatu mereka dan menggantinya dengan memakai sandal dengan alasan panas. Padahal sudah jelas terdapat peraturan sekolah yang harus ditaati para siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dijabarkan pada paragraf sebelumnya terlihat bahwa siswa memiliki permasalahan terkait aktivitas belajarnya. Hal ini diakibatkan salah satunya karena perubahan sistem

belajar yang berawal dari *hybrid* menjadi *full offline*, maka perubahan tersebut menjadikan siswa menjadi lebih pasif, karena fenomena pandemik membuat siswa terjebak dalam zona nyamannya dan kurang dalam bersosialisasi atau kegiatan yang padat. Hal ini juga dijelaskan oleh penelitian (Massie & Nababan, 2021) mengatakan bahwa semenjak pembelajaran daring, para siswa menganggap remeh pembelajaran serta tidak mementingkan proses pemahaman materi pembelajaran. Mereka juga menjadi malas pada saat pembelajaran daring. Bahkan pada saat mengerjakan ujian-ujian dan tugas siswa melakukan tindakan mencontek dan mencari jawaban melalui *google* dikarenakan mereka lebih paham mengenai teknologi. Hal ini terlihat bahwa terdapat penurunan kreativitas dan tanggung jawab mereka sebagai seorang siswa. Kemajuan yang ada ini ternyata masih menimbulkan penyimpangan yang terjadi di lingkungan siswa, contohnya adalah membolos pelajaran dengan alasan terdapat kendala jaringan sinyal, dan juga mencontek. Dengan adanya kemajuan teknologi ini diharapkan para siswa dapat memanfaatkan dengan baik bukan untuk hal-hal yang buruk. Hal ini berkaitan dengan *burnout* atau kejenuhan belajar siswa karena sesuai dengan indikator dari *burnout* sendiri yaitu munculnya perasaan bosan, kehilangan motivasi, lelah fisik, lelah psikis.

Permasalahan-permasalahan tersebut muncul akibat siswa yang duduk di bangku SMA/SMK sederajat termasuk kedalam usia remaja madya. Menurut Putro (2017) remaja madya dicirikan dengan sangat membutuhkan sahabat atau teman, cenderung bersifat narsistik, berada

dalam kondisi kebingungan dan keresahan, ada keinginan untuk mencoba segala hal, dan keinginan menjelajah alam yang luas. Perubahan sekecil apapun dapat membuat remaja memiliki konflik diri dan mereka harus mampu menyelesaikan masalah yang mereka hadapi (Dewi, 2017). Hal ini sesuai dengan pendapat lain yang mengutarakan bahwa kondisi psikologis remaja masih mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dan masih cenderung labil, sehingga hal ini dapat mempengaruhi perilaku siswa (Andriani & Pd, 2021). Maka dari itu karena perubahan sekecil apapun di dalam hidup siswa akan dapat mempengaruhi perilakunya. Siswa SMA/SMK sederajat di dalam kehidupannya akan banyak tuntutan dan juga sebagai tempat menaruh harapan bagi orang tua baik untuk kegiatan akademik maupun non akademik. Siswa SMK juga memiliki pembelajaran dan tugas kejuruan sehingga dapat membuat siswa mengalami kejenuhan belajar.

Menurut Sutarjo dkk (2014) bahwa *burnout* atau kejenuhan belajar adalah masalah yang kerap kali dirasakan oleh siswa yang dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar siswa, munculnya perasaan malas belajar, dan prestasi belajar siswa dapat menurun. Maslach (dalam Arista dan Wirastania, 2022) mengatakan bahwa *burnout* adalah perasaan jenuh yang dirasakan oleh seseorang yang diakibatkan adanya aktivitas yang berulang serta tidak bervariasi. *Burnout* bisa dikatakan sebagai kejenuhan yang dirasakan baik secara fisik maupun mental yang dikarenakan karena adanya suatu kegiatan yang dilakukan individu secara

terus menerus tanpa adanya suatu varian yang berbeda dan dapat membuat individu yang mengalami *burnout* merasa tidak ada motivasi untuk belajar, nilai akademik menurun, dan adanya rasa malas untuk belajar. Metode pembelajaran yang digunakan guru membosankan, terlalu banyak yang perlu dihafal siswa, terlalu banyak tugas yang diberikan guru, media yang digunakan untuk mengajar itu-itu saja atau monoton sehingga siswa merasakan jenuh saat belajar merupakan faktor-faktor penyebab *burnout* belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Winahyu & Wiryosutomo (2020) terhadap *student burnout* di kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo didapatkan informasi 15% dari keseluruhan sampel atau sebanyak 33 siswa termasuk dalam kategori *student burnout* rendah, 67% sebanyak 134 siswa termasuk kategori *student burnout* sedang, serta 18% yaitu sebanyak 35 siswa termasuk dalam kategori *student burnout* tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian Muna (2013) terhadap *burnout* akademik di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning Islamic Boarding School kota Cirebon dari responden 34 siswa mendapatkan hasil siswa yang mengalami *burnout* tinggi sebanyak 14 siswa (41,7%), yang mengalami *burnout* sedang 9 orang (26,47%), dan yang mengalami *burnout* belajar rendah sebanyak 11 siswa (32,365). Hasil riset ini membuktikan bahwa anak SMA/SMK sederajat mengalami *burnout* akademik dalam kategori yang relatif ini. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan guru BK SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Selain itu, menurut Adi dkk. (2021) menyatakan karena pandemik covid-19 mengakibatkan mahasiswa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran karena akses internet tidak stabil, materi pembelajaran kurang dipahami, dan juga gangguan dari lingkungan sehingga membuat mahasiswa tidak ada minat dalam belajar. Pada saat pembelajaran tatap muka siswa akan berinteraksi secara langsung dengan guru sehingga pemberian materi dapat dilakukan tanpa perantara seperti halnya pada saat pembelajaran daring. Anak-anak cenderung pasif dan malu bertanya pada saat pembelajaran *online*. Hal ini sesuai dengan riset Sukamto dan Mahmudah (2022) yang mengatakan bahwa pada saat pembelajaran daring menjadi suatu permasalahan karena para siswa terpisah ruang dan waktu serta hanya dapat melihat dari layar. Bahkan aktifitas jawaban hanya dapat dilihat dari tulisan di kolom komentar pada media pembelajaran yang digunakan. Anak-anak menjadi mudah stress dan mudah lelah karena tidak terbiasa dengan aktivitas yang banyak mereka lakukan di sekolah saat ini, sehingga pada saat proses pembelajaran *offline* ini mereka membutuhkan effort untuk dapat menyesuaikan. *Burnout* akademik jika tidak cepat di tangani maka akan berdampak negative bagi para siswa.

Gangguan kinerja akademik, berupa kelaziman belajar yang buruk, motivasi belajar yang rendah, kognisi irasional, harga diri dan kepercayaan diri rendah merupakan efek negative *burnout* akademik (Fatmawati, 2018). Dampak *burnout* akademik yaitu motivasi belajar siswa menurun, menimbulkan perilaku-perilaku negative, frustasi, merasa gagal, merasakan

penolakan yang dilakukan oleh lingkungan disekitar siswa, rendahnya *self-esteem*, stres, dan perilaku prokrastinasi akademik (Christiana, 2020). Menurut Knaus (dalam Winahyu & Wiryosutomo, 2020) mengatakan bahwa kelelahan untuk mengulangi suatu pekerjaan ialah bagian sindrom stres, frustrasi, dan *burnout*, hal ini berpengaruh kepada siswa untuk melakukan penundaan bahkan pengabaian tugas sekolah. Siswa yang merasakan kejenuhan dalam belajar akan berdampak pada semangat, minat dan motivasinya dalam belajar. Kejenuhan belajar yang dirasakan siswa dapat berdampak pula pada prestasi dan juga pencapaian tujuan yang ingin dicapai dari pendidikannya (Agustina et al., 2019). Muhibbin Syah 2005 mengatakan bahwa kejenuhan atau *burnout* yang dialami siswa mampu membuat siswa merasa bahwa usaha belajar yang ia lakukan selama ini tidak membuahkan hasil (Andriani dan Pd, 2021).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan pada paragraf terdahulu, guru-guru dan tenaga pendidik diharapkan mampu untuk mengatasi *burnout* akademik siswa ini agar siswa dapat kembali semangat dan memiliki motivasi untuk belajar agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu caranya yaitu dengan melaksanakan layanan konseling kelompok. Menurut Latipun (dalam Chusna & Nursalim, 2019) mengatakan bahwa konseling kelompok ialah suatu bentuk konseling yang menggunakan dinamika kelompok agar dapat menemukan jalan keluar dengan cara saling membantu, memberikan umpan balik serta belajar dari pengalaman. Konseling kelompok ini siswa dapat mendiskusikan cara untuk mengurangi

*burnout* akademik yang dialami. Siswa juga saling memberi semangat sehingga dapat menumbuhkan pikiran dan energi positif untuk dapat merubah tingkah laku ataupun pola pikir lama menjadi tingkah laku atau pola pikir yang lebih positif.

Beberapa teknik pada konseling kelompok dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan, salah satunya menggunakan teknik *self instruction* untuk mereduksi *burnout* akademik siswa. Teknik *self instruction* ini merupakan metode yang digunakan untuk mengubah keyakinan negatif pada diri siswa menjadi keyakinan yang positif, tidak hanya keyakinan saja namun juga perilaku siswa menjadi lebih efektif dan berguna (Yuliana, 2014). Hal ini sesuai dengan penelitian Khaira (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *burnout* belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan dengan teknik *self instruction* yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu  $\text{Sig } 000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Maka dengan ini membuktikan bahwa teknik *self instruction* dapat mereduksi *burnout* belajar peserta didik. Adanya penggunaan layanan konseling kelompok pula siswa dapat berdiskusi untuk saling membantu mengurangi permasalahan *burnout akademik* siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan pada paragraf sebelumnya adanya permasalahan *burnout* akademik dari sistem pembelajaran *online* ke *offline*. Sehingga peneliti tertarik untuk menguji coba teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok untuk mengurangi *burnout* akademik.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Kejenuhan yang dialami siswa membuat siswa kehilangan motivasi belajar.
2. Belum adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* terkait masalah *burnout* akademik siswa SMK N 4 Yogyakarta.
3. Adanya perubahan sistem belajar dari online ke offline berdampak negatif pada siswa.
4. Siswa merasa kesulitan beradaptasi sehingga mengalami *burnout* akademik.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti bermaksud untuk menguji teknik *self-instruction* sebagai upaya untuk mengurangi *burnout* akademik.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan pembatasan masalah terkait *burnout* akademik, dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah *self-instruction* efektif untuk mengurangi *burnout* akademik?”.

## **E. Tujuan**

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self-instruction* dalam mengurangi *burnout* akademik siswa.

## **F. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis :

- a. Menambah wawasan teori yang ada sehingga dapat mengembangkan disiplin ilmu bimbingan dan konseling.
- b. Sebagai acuan dalam penelitian lebih lanjut, terutama pada masalah-masalah yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam mengurangi *burnout* akademik siswa.

### 2. Manfaat Praktis :

#### a. Bagi Peserta Didik :

Dapat mengatasi masalah *burnout* akademik siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*.

#### b. Bagi Guru BK

Mampu membantu siswa dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi *burnout* akademik melalui layanan kelompok dengan teknik *self instruction*.

#### c. Bagi Kepala sekolah

Dapat menjadi saran bagi kebijakan sekolah agar secara konsisten melaksanakan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya menurunkan tingkat *burnout* akademik.

d. Bagi Peneliti selanjutnya :

- 1) Dapat dijadikan sebagai pedoman dalam usaha penyusunan program bimbingan dan konseling.
- 2) Dapat mengatasi masalah burnout akademik siswa.