

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah komponen terpenting dalam kemajuan negara, karena pendidikan memiliki kemampuan untuk meningkatkan semua aspeknya. Kemajuan pendidikan juga dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia, karena sumber daya manusia yang berkualitas dihasilkan dari pendidikan yang baik Fitria (2024). Pendidikan lanjutan setelah sekolah dasar (SD), atau SMP, akan sulit bagi siswa untuk menyesuaikan diri dengan berbagai hal, termasuk tata kelola sekolah, lingkungan, dan metode pembelajaran. Pendidikan saat ini umumnya masih bersifat klasikal, dengan banyak siswa di waktu yang sama dan guru mengajar mata pelajaran yang sama. Akibatnya, anak-anak sering gagal di sekolah. Banyak penyebab prestasi akademik yang buruk, termasuk kejenuhan dalam belajar dan ketidakmampuan belajar (Hafid et al., 2024).

Academic burnout sering kali terjadi pada peserta didik dikarenakan faktor internal seperti halnya badan terasa lemas, rasa semangat berkurang atau juga yang lainnya, bisa juga berasal dari faktor eksternal seperti halnya situasi sudah mulai panas, guru yang kurang bersemangat atau hal yang lainnya tentunya hal ini dapat menimbulkan efek buruk pada setiap proses pembelajaran Rumini (1998). Beberapa ciri-ciri siswa yang mengalami *academic burnout* menurut Purnama,dkk (2017) adalah banyaknya siswa yang membolos saat jam pelajaran, saat proses pembelajaran di kelas pelajar

tidak betah di kelas dan sering keluar masuk, ke kantin ketika jam pelajaran, pura-pura ke kamar mandi padahal ke kantin saat jam pelajaran, tidak memperhatikan pelajaran dan malah bermain *smartphone*, tidur dikelas, mengobrol saat guru menjelaskan, tidak mengerjakan tugas dan lain sebagainya. *Academic burnout* tersusun atas tiga aspek. Pertama ialah dimensi kelelahan emosional, yakni perasaan lelah secara mental. Kedua, aspek *sinisme* yang mengarah terhadap ketidakpedulian pada aktivitas belajar mengajar. Ketiga, efisiensi profesional menurun sehingga menimbulkan rasa tidak mampu menghadapi tantangan tahapan pembelajaran dan penurunan motivasi (Schaufeli 2002).

Maslach&Leiter (dalam Utami & Sucipto, 2024) menggambarkan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang terdiri dari tiga karakteristik utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Karakteristik burnout pada peserta didik meliputi kelelahan fisik dan mental yang berlebihan, kehilangan motivasi dan minat dalam pelajaran, perubahan sikap atau perilaku, serta penurunan kinerja akademik, kejenuhan belajar juga bisa mendorong seseorang untuk mencari pelarian dalam kegiatan yang tidak memberikan manfaat, seperti bermain game atau menghabiskan waktu berlebihan di media sosial (Utami & Sucipto, 2024).

Lokasi penelitian yang peneliti ambil tepatnya di SMP Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Ponorogo Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswa yang dipilih secara acak terdapat beberapa siswa yang mengalami perilaku *burnout academic* dimana mereka mudah lelah dan

mengantuk, tidak bersemangat ketika pembelajaran, siswa sering bermain *smartphone* atau mengobrol dengan teman antar sebangku ketika guru sedang menjelaskan di kelas, tidak tertarik terhadap beberapa mata pelajaran. Selain itu faktor lain yang membuat siswa mengalami perilaku *burnout academic* dikarenakan guru kelas selama memberikan pembelajaran di kelas monoton sehingga membuat siswa kurang menarik oleh karena itu siswa cenderung mudah bosan, sering menunda-nunda tugas saat diberikan dan malas belajar. Oleh karena itu Guru BK berperan penting dan berpengaruh membantu siswa mencapai tingkat perkembangan yang optimal. Guru BK berperan, bertanggung jawab penuh serta dituntut untuk dapat bersikap profesional dalam memberikan bantuan kepada siswa berupa layanan baik individu maupun kelompok (Riskha & Ulfa, 2021).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Karuniawati,dkk (2023), didapatkan bahwa penerapan Media Pandawa Pancawarna efektif untuk mengatasi *burnout belajar*. Media Pandawa Pancawarna dapat membantu individu memahami mengenai burnout belajar dan juga mendapatkan hiburan melalui tantangan yang diberikan. Dengan menggunakan media pandawa pancawarna, peserta didik akan memiliki pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan tidak monoton sehingga motivasi belajar peserta didik akan meningkat dan dapat mengurangi tingkat *burnout belajar* yang dialami oleh peserta didik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2023). menunjukkan bahwa *academic burnout* dapat diatasi dengan penerapan media *Snakes and Ladders Game* yang terbukti efektif untuk

mereduksi *Academic Burnout* (bosan/kelelahan akademik) siswa. Hasil kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru BK atau Konselor dapat menggunakan media BK sebagai alat bantu pemberian layanan. Menurut Mamahit & Reandsi, (2022) Selain upaya pemberian layanan yang tepat kepada siswa dapat mereduksi perilaku *academic burnout*. Salah satunya yaitu dengan pemanfaatan media *Scrapbook* yang dapat diterapkan Guru BK dalam memberikan layanan yang efektif untuk membantu agar siswa mempunyai minat dan bisa termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Asih et al., 2020).

Penelitian ini penting dilakukan karena belum ditemukannya penelitian yang sama yaitu pengembangan media *scrapbook* untuk mengurangi perilaku *academic burnout* sehingga yang mendasari penelitian ini dilakukan karena adanya permasalahan yang terjadi disekolah. Pada penelitian ini peneliti membuat media bantu berupa media *scrapbook* tentang *academic burnout* diharapkan dapat membantu guru BK dalam pemberian layanan. Pada penelitian Wahyuningsih & Budiyono, (2024) pengembangan media *scrapbook* sudah dilakukan namun subjek dari penelitian tersebut hanya mengacu pada siswa sekolah menengah awal dengan konteks permasalahan pengembangan diri (Wahyuningsih & Budiyono, 2024).

Guru BK dapat menggunakan media *Scrapbook* untuk menarik perhatian siswa dalam layanan bimbingan dan konseling, serta memudahkan pemahaman siswa terhadap materi layanan. Media *scrapbook* menjadi salah satu jalan alternatif layanan bagi Guru BK. Dengan adanya media *Scrapbook*

siswa akan lebih cenderung tertarik atau merasa lebih puas jika dalam proses layanan. Media *Scrapbook* merupakan media yang diadaptasi dari album foto yang terbuat dari bahan bekas kemudian dihias agar lebih menarik. Menurut Duludu (2017) kelebihan media *scrapbook* yaitu dapat dibaca berkali-kali, dapat menanamkan konsep yang benar, dapat membangkitkan minat dan keinginan baru, serta dapat meningkatkan daya tarik dan perhatian siswa. dengan adanya *scrapbook* dapat membantu guru BK terutama ketika memberikan layanan BK dengan menggunakan media lain selain teknologi. oleh karena itu peneliti ingin mengembangkan sebuah Media *Scrapbook* sebagai media untuk membantu guru BK dalam memberikan layanan BK untuk mereduksi perilaku *academic burnout* siswa di SMP Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Ponorogo.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan uraian diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana prosedur pengembangan Media *Scrapbook* untuk mereduksi perilaku *Academic Burnout* pada siswa di SMPN 1 Sukorejo Ponorogo ?
2. Bagaimana efektivitas penerapan prosedur pengembangan Media *Scrapbook* untuk mereduksi perilaku *Academic Burnout* pada siswa di SMPN 1 Sukorejo Ponorogo ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka diketahui tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengembangkan media Media Scrapbook untuk mereduksi perilaku *Academic burnout* pada siswa di SMPN 1 Sukorejo Ponorogo
2. Menentukan efektivitas Media *Scrapbook* untuk mereduksi perilaku *Academic burnout* pada siswa di SMPN 1 Sukorejo Ponorogo

D. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian tentunya harus memiliki suatu kegunaan dari hasil penelitian. Manfaat yang akan diharapkan dari adanya penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Hasil yang dicapai pada penelitian ini berupa sebuah pengembangan media scrapbook untuk menurunkan perilaku burnout academic pada siswa di SMPN 1 Sukorejo Ponorogo.
 - b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau acuan bagi mahasiswa bimbingan dan konseling dalam penelitian dan pengembangan media scrapbook untuk menurunkan perilaku burnout academic pada peserta didik.
 - c) Dapat memperkaya khasanah keilmuan terutama inovasi dalam pengembangan media layanan bimbingan konseling.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, peneliti ini diharapkan mampu membrikan manfaat bagi peneliti, guru dan peserta didik

a) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara bagi siswa dalam menurunkan perilaku *academic burnout*-nya.

b) Bagi Guru BK

Hasil penelitian pengembangan media scrapbook ini diharapkan dapat memeberikan inovasi bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada siswa yang efektif, efisien dan menarik.

c) Bagi peneliti

1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dan dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

2) Penelitian ini dapat memberikan gambaran serta arahan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan produk yang sama maupun yang berbeda.

3) Agar dapat memberikan motivasi kepada diri sendiri supaya lebih berkreaitivitas.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan oleh peneliti ini berupa Media *Scrapbook* dan buku pedoman Guru BK untuk mereduksi perilaku *Academic Burnout* pada siswa di SMPN 1 Sukorejo Kabupaten Ponorogo.

1. *Media Scrapbook*

a) Cover

b) *Komponen Media Scrapbook***Tabel 1. 1** Konten Media Scrapbook

| Komponen Media <i>Scrapbook</i> | Indikator <i>Academic Burnout</i> | Tujuan |
|--------------------------------------|---|--|
| Jurnal Perasaan Harian | Kelelahan Emosional | Membantu siswa mengenali dan mengekspresikan perasaan secara teratur. |
| Latihan Relaksasi | Kelelahan Fisik&Emosional | Mengurangi ketegangan fisik dan emosi melalui teknik relaksasi |
| Latihan Refleksi Positif | Penghargaan Diri Rendah | Membangun pola pikir positif terhadap diri sendiri |
| Latihan Eksplorasi Minat | Kelelahan Mental | Membantu siswa menemukan minat pribadi sebagai penyemangat belajar |
| Inspirasi Visual | Kelelahan Emosional | Memberikan stimulus visual yang membangkitkan semangat |
| Halaman Penghargaan Diri | Penghargaan Diri Rendah | Membantu siswa mengenali dan menghargai keberhasilan kecil dalam hidup |
| Penetapan Tujuan Realistis | Kelelahan Mental&Penghargaan Diri Rendah | Mendorong siswa menetapkan target yang terjangkau dan bermakna |
| Latihan Visualisasi Kesuksesan | Kelelahan Emosional&Penghar gaan Diri Rendah | Meningkatkan keyakinan diri untuk mencapai tujuan melalui visualisasi |
| Kutipan Motivasi | Kelelahan Emosional | Memberikan dorongan semangat melalui kata-kata inspiratif |
| Kutifan Inspiratif | Kelelahan Emosional&Penghar gaan Diri Rendah | Mengajak siswa merenungi nilai hidup melalui inspirasi |

2. Buku Panduan Guru BK

Buku Panduan Guru BK dengan judul “*Academic Burnout*” disusun untuk mendukung Guru BK dalam memberikan layanan yang efektif dalam mengatasi kelelahan akademik pada siswa. Buku ini memuat berbagai bagian penting yang dirancang secara sistematis, meliputi cover sebagai identitas buku, kata pengantar yang menjelaskan tujuan penyusunan dan ucapan terima kasih, serta daftar isi yang mempermudah navigasi. Selanjutnya, buku ini menyajikan penjelasan tentang konsep dan dampak *academic burnout*, lembar petunjuk teknis bagi guru BK, dan lembar kegiatan peserta didik. Untuk mendukung implementasi layanan, disediakan panduan jurnal perasaan harian, latihan relaksasi, refleksi positif, eksplorasi diri, halaman penghargaan diri, penetapan tujuan realistis, serta latihan visualisasi kesuksesan yang dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik secara konstruktif. Buku ini juga menyertakan kumpulan kutipan motivasi dan inspiratif yang dapat memperkuat semangat belajar dan meningkatkan optimisme siswa. Di bagian akhir, disajikan biografi penulis sebagai informasi latar belakang akademik dan pengalaman yang mendukung penyusunan buku panduan ini.

F. Pentingnya Pengembangan

Pengembangan media *scrapbook* untuk meredeksi perilaku *academic burnout* pada peserta didik di SMPN 1 Sukorejo Ponorogo sebagai penunjang

atau sarana dalam pemberian layanan bimbingan konseling oleh guru BK disekolah dengan pendekatan yang lebih menyenangkan dan interaktif hal ini memberikan alternatif baru dalam layanan bimbingan konseling yang tidak hanya berbentuk ceramah atau sesi konsultasi tetapi juga media kreatif yang menarik minat siswa. Penggunaan media yang menarik mampu menjadikan seseorang termotivasi dan mau mengeksplor kreativitas dalam dirinya. Peningkatan kreativitas dilakukan menggunakan media yang fleksibilitas dan kebaruan dalam kriteria baik, sedangkan aspek orisinalitas memenuhi kriteria cukup baik (Ummah et al., 2019).

Scrapbook adalah buku tempel yang berisi sekumpulan gambar, foto, cerita, catatan yang dirangkai dan disusun secara menarik (dalam sebuah album) atau *hand-made book*. *Scrapbook* dapat digunakan sebagai salah satu penyampai informasi dalam pembelajaran. Seni menempel di media kertas ini jika di lihat dari hiasan yang kreatif dapat menarik untuk digunakan Muktadir et al., (2020). *Scrapbook* dapat digunakan dalam sesi layanan bimbingan kelompok maupun individu yang memungkinkan guru BK membantu peserta didik secara lebih efektif dalam memahami dan mengatasi *academic burnout*. Hasil produk penelitian ini bisa menjadi model atau contoh bagi pengembangan media lain yang serupa di bidang bimbingan dan konseling, sehingga berkontribusi pada kemajuan pendekatan kesehatan mental di sekolah.

G. Definisi Istilah

Untuk memudahkan dalam memahami variabel penelitian maka penulis memberikan penegasan dan penjelasan sebagai berikut:

1. Media

Media merupakan komponen Kegiatan dan proses informasi yang dipelajari dapat disampaikan ke penerima informasi dari sumber ke penerima melalui model dan media tertentu (Buchori & Setyawati, 2015)

2. *Scrapbook*

Scrapbook adalah buku yang berbeda dengan buku lainnya, pada buku ini terdapat seni menempel foto atau gambar di media kertas dan menghiasnya menjadi karya yang kreatif (Rahmawanti et al., 2020).

3. *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan kondisi seorang individu yang sedang berbebani dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti peserta didik yang monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan. Keadaan ini menunjukkan dan memunculkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah, kebosanan, depresi, perilaku prokrastinasi (Mamahit & Reandsi, 2022).