

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang penting dalam suatu perkembangan seorang individu. Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter, kecerdasan, kesejahteraan psikologis peserta didik serta membentuk manusia yang berkualitas. Pendidikan tidak terlepas dari segala aktivitas manusia. Dalam jenjang pendidikan menengah atas, peserta didik memiliki tanggung jawab lebih jika di bandingkan dengan jenjang sebelumnya. Dengan adanya kegiatan di sekolah baik akademik maupun non akademik, peserta didik memiliki tanggung jawab serta kewajiban terhadap kegiatan yang dilakukan seperti rajin belajar dan rajin menyelesaikan tugas sekolah. Di luar kegiatan belajar mengajar, peserta didik juga memiliki tanggung jawab dalam kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan pengembangan diri yang bisa meningkatkan potensi pada diri.

Aktivitas di sekolah setiap harinya dapat dikatakan cukup padat, peserta didik harus memiliki suatu minat untuk menjalankan, agar pendidikan dapat berjalan secara optimal. Namun, tidak sedikit peserta didik memiliki minat belajar yang rendah. Kegiatan sekolah *fullday* yang dilaksanakan mulai pukul 06.45 WIB hingga pukul 15.15 WIB dan dilanjutkan lagi dengan kegiatan ekstrakurikuler, hal itulah yang bisa menyebabkan timbulnya tekanan psikologis pada peserta didik yang bisa mengakibatkan kejenuhan

dalam belajar. Peserta didik beresiko mengalami kejenuhan dan kelelahan akibat tuntutan yang diberikan kepada mereka karena dalam setiap kegiatan memiliki kriteria tersendiri untuk dapat mencapai suatu keberhasilan.

Menurut Rahman (2020), *burnout* akademik di tandai dengan adanya tiga indikator, yaitu: 1). Perasaan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), ditunjukkan dengan adanya rasa tidak bergairah, mudah putus asa, merasa jenuh dan bosan, merasa tidak berhasil dalam proses belajar, dan gampang gelisah 2). Depersonalisasi dan sinisme (*depersonalization and cynism*), ditunjukkan oleh perilaku tidak menyelesaikan tugas-tugas, membolos dari sekolah, hilangnya minat terhadap mata pelajaran, serta memiliki pandangan negatif kepada pendidik. 3). Menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) tampak dari rasa kurang percaya diri, perasaan tidak kompeten, merasa tidak mencapai prestasi yang diharapkan, dan kurangnya semangat dalam proses pembelajaran. Menurut Maslach (dalam Wibawa et al., 2023) terdapat tiga aspek yang memengaruhi terjadinya burnout, antara lain: 1) jenis kelamin, 2) tingkat usia, 3) karakter individu. Intensitas pembelajaran yang bertambah tinggi disertai dengan volume pekerjaan sekolah yang tidak seimbang dapat mengakibatkan kondisi kelelahan akademis di lingkungan peserta didik sekolah menengah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, banyak siswa yang masih mengalami *burnout* akademik. Adapun permasalahan kejenuhan yang dialami oleh siswa disebabkan adanya rasa kelelahan pada fisik dan kelelahan pada mental dikarenakan berbagai aktivitas kegiatan sekolah yang sangat padat.

Gejala yang dialami oleh siswa yaitu siswa mengalami perasaan seperti dipaksa untuk melakukan aktivitas belajar, sehingga mereka tidak merasa senang saat menjalaninya. Tanda-tanda kejenuhan ini terlihat jelas ketika siswa mulai menarik diri secara fisik, sosial, dan emosional dari kegiatan-kegiatan yang sebelumnya mereka ikuti. Studi pendahuluan terkait permasalahan siswa di SMA meliputi: 1) malas belajar, 2) Tidak nyaman dengan metode penyampaian guru, 3) Susah fokus karena ngantuk, 4) tidak memperhatikan/konsentrasi, 5) tidak mempelajari materi yang diajarkan oleh guru, 6) makan saat belajar di kelas, 7) bosan terhadap pelajaran yang tidak disukai, 8) bosan dengan suasana kelas, 9) Sibuk dengan gadget saat guru mengajar, 10) Skip kelas di pertengahan jam pelajaran.

Menurut penelitian Ardiani (2020) hasil statistik memperlihatkan terjadinya perubahan berupa penurunan nilai rata-rata sesudah pemberian intervensi. Capaian skor melalui pendekatan restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan skor sebelum implementasi perlakuan. Hasil analisis statistik menunjukkan penolakan terhadap hipotesis nol dan penerimaan hipotesis alternatif. Temuan ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bimbingan kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi burnout akademik siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik terbukti benar

Menurut hasil penelitian Aisah (2023), melalui layanan dasar pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk mereduksi *burnout* akademik siswa kelas XI MIPA 3 SMA N 6 kota Jambi. Hal ini dilihat dari skor perolehan pre-

test (4673) dan post-test (3529). Subjek penelitian mengalami perubahan substansial setelah mendapat perlakuan berupa layanan penguasaan konten. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa tingkat burnout akademis siswa mencapai 37%, dengan pembagian: 4 siswa mengalami kejenuhan rendah, 27 siswa kejenuhan sedang, dan 5 siswa kejenuhan tinggi. Setelah dilakukan pengukuran akhir, persentase turun menjadi 28,1% dengan distribusi: 3 siswa kategori rendah, 28 siswa kategori sedang, dan 5 siswa tetap di kategori tinggi.

Permasalahan *burnout* akademik juga terjadi di SMAN 2 Mejayan. Fenomena ini ditandai dengan adanya siswa yang enggan mendengarkan guru ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung dan memilih mengerjakan tugas yang belum selesai, siswa sering tidur ketika guru sedang menyampaikan materi pembelajaran dan enggan menyelesaikan tugas di rumah dengan alasan kebanyakan tugas yang diberikan oleh guru dan akhirnya menumpuk. Melihat berbagai tanda-tanda burnout akademik yang muncul, jelas dibutuhkan bantuan dari layanan bimbingan konseling untuk mengurangi masalah ini. Guru BK bisa mengatasi persoalan tersebut melalui program bimbingan dan konseling yang tepat, yaitu layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling adalah langkah preventif dan terstruktur untuk membantu seseorang meraih perkembangan maksimal, membentuk perilaku yang produktif, menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung, serta meningkatkan peran dan kontribusi individu di dalam komunitasnya (Kamaluddin; 2011). Beberapa layanan yang terdapat pada bimbingan dan konseling mampu mengatasi berbagai permasalahan, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok.

Dalam menangani permasalahan pada penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan konseling kelompok. Pemilihan ini didasarkan pada karakteristik konseling kelompok yang memiliki fungsi preventif sekaligus kuratif

Studi yang dilakukan oleh (Ashari et al., 2021) membuktikan bahwa konseling kelompok bisa meningkatkan prestasi belajar siswa. Dari hasil tes awal, ditemukan 8 siswa yang mengalami kejenuhan belajar sangat parah, yang sebagian besar disebabkan oleh faktor internal mereka sendiri. Setelah mendapat treatment konseling kelompok, kedelapan siswa ini berhasil menurunkan tingkat kejenuhan mereka ke level rendah dan sedang - ini terlihat jelas dari perhitungan N-Gain. Artinya, mereka tidak hanya lebih bisa menerima dan merespons pembelajaran, tapi juga menunjukkan perbaikan di semua aspek: pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Kesimpulannya, konseling kelompok terbukti ampuh mengurangi kejenuhan belajar siswa, sehingga tujuan pembelajaran di sekolah bisa tercapai dengan optimal.

Konseling kelompok bisa dipahami sebagai bentuk layanan konseling yang dilakukan dalam setting kelompok. Dalam pelaksanaannya, tentunya layanan konseling kelompok harus disertai dengan pendekatan dan teknik yang tepat sesuai dengan permasalahan agar permasalahan dapat teratasi. Layanan konseling kelompok dipilih dalam penelitian ini sebagai upaya strategis untuk mereduksi *burnout* akademik siswa, namun efektivitas layanan ini sangat ditentukan oleh teknik yang digunakan di dalamnya. Mengingat permasalahan utama *burnout* akademik berkaitan dengan distorsi kognitif, pola pikir negatif terhadap tugas akademik, serta rendahnya kepercayaan diri siswa, maka

diperlukan teknik intervensi yang tidak hanya bersifat suportif tetapi juga mampu mengubah struktur kognitif yang keliru tersebut. Maka dari itu teknik yang peneliti pilih yaitu salah satu teknik dari Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), alasannya karena permasalahan yang di alami siswa ini berhubungan dengan perilaku dan kognitifnya. Metode dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menurut peneliti tepat untuk menangani masalah ini yaitu teknik *Cognitive Restructuring*. Oleh sebab itu, teknik *Cognitive Restructuring* dipilih, karena pendekatan ini secara spesifik berfokus pada identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pikiran-pikiran maladaptif yang menjadi akar dari *burnout* akademik. Teknik ini tidak hanya menargetkan perubahan perilaku secara permukaan, tetapi berusaha melakukan restrukturisasi terhadap keyakinan inti siswa yang bersifat irasional dan kontraproduktif terhadap performa akademik mereka. Dibandingkan dengan teknik lain seperti *coping skills training* atau motivasi sederhana, *Cognitive Restructuring* lebih unggul karena berorientasi jangka panjang: memperbaiki cara berpikir siswa secara fundamental sehingga perubahan perilaku yang terjadi lebih stabil dan berkelanjutan.

Penelitian Ardiani (2020), membuktikan bahwa penerapan teknik ini dalam konseling kelompok dapat menurunkan tingkat *burnout* akademik secara signifikan, yang menunjukkan bahwa perubahan kognitif berbanding lurus dengan peningkatan ketahanan belajar. Selanjutnya, hasil penelitian (Novianti et al., 2023) menguatkan temuan tersebut, dimana *cognitive restructuring* berhasil meningkatkan persepsi positif siswa terhadap tugas-

tugas akademik yang sebelumnya dianggap beban berat. Dengan mempertimbangkan bahwa *burnout* akademik pada siswa SMAN 2 Mejayan lebih didominasi oleh faktor persepsi negatif dan rendahnya *self-efficacy*, penggunaan teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling kelompok menjadi pilihan yang paling rasional, logis, dan berbasis bukti untuk mencapai perbaikan akademik dan psikologis secara berkelanjutan.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang, maka dapat di rumuskan batasan masalahnya yaitu:

1. Subjek penelitian ini adalah siswa siswi kelas X SMAN 2 Mejayan
2. Penelitian ini dibatasi pada :
 - a. Mengetahui tingkat *Burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan.
 - b. Mengetahui layanan bimbingan dan konseling yang sudah digunakan Guru BK untuk mereduksi *Burnout* akademik siswa.
 - c. Mengukur Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mereduksi *Burnout* akademik siswa kelas X SMA N 2 Mejayan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan dikaji adalah seberapa efektif konseling kelompok menggunakan teknik

Cognitive Restructuring dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik pada siswa kelas X SMAN 2 Mejayan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi *burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah keilmuan baru dalam bidang BK untuk memberikan pembuktian mengenai efektif atau tidaknya konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan.
- b. Dijadikan sumber referensi dan informasi bagi pembaca agar dapat berkembang terus-menerus dan dapat digunakan menjadi bahan bacaan yang relevan mengenai Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi *Burnout* akademik Siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi Kepala Sekolah

Sebagai bahan kebijakan dalam rangka mereduksi adanya perilaku *Burnout* Akademik siswa di sekolah.

b. Manfaat bagi Guru BK

Dapat meningkatkan kemampuan guru dalam mengembangkan strategi layanan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu dan dapat meningkatkan mutu pembelajaran.

c. Manfaat bagi Siswa

Membantu siswa dalam mengatasi *Burnout* akademik dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*.

d. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan, memberikan pengalaman langsung dalam penelitian Bimbingan dan Konseling, yang nantinya bisa dikembangkan lebih lanjut melalui berbagai program atau aktivitas peningkatan kompetensi profesional.

F. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebasnya yaitu layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan variabel terikatnya yaitu *Burnout* akademik. Maka dari itu berikut penjelasan mengenai variabel-variabel di atas.'

1. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* adalah layanan konseling dalam setting kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu permasalahan *Burnout* Akademik. Tahapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive*

Restructuring meliputi lima langkah: 1) rasional bahwa pikiran dan keyakinan seseorang bisa mempengaruhi tindakannya. 2) Identifikasi pikiran negative, 3) Perkenalan dan pelatihan cara berpikir yang adaptif (*coping thought*), 4) pemindahan pikiran negatif dan masalah ke *coping thought*. 5) Pengenalan dan melatih penguatan pola pikir positif. 6) evaluasi dilanjutkan rencana tindak lanjut.

2. *Burnout* akademik

Burnout akademik adalah kondisi jenuh yang dialami oleh siswa dalam proses belajar. *Burnout* akademik di tandai dengan adanya (1) Kelelahan (*exhaustion*) : tidak bergairah, cenderung mudah putus asa, mengalami kejenuhan, perasaan tidak berhasil dalam pembelajaran, serta kecenderungan mudah gelisah, (2) depersonalisasi/sinisme (*depersonalization/cynicism*) : perilaku mengabaikan kewajiban akademik, absen dari kegiatan sekolah, hilangnya minat terhadap mata pelajaran, dan memiliki pandangan pesimis kepada guru dan (3) menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) : merasa rendah diri, merasa tidak kompeten, persepsi tidak mencapai prestasi, serta rendahnya dorongan untuk belajar. *Burnout* akademik akan diukur dengan menggunakan skala *burnout* akademik.