

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang dibutuhkan manusia. Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia karena melalui pendidikan manusia dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang ia miliki dan sesuai dengan lingkungannya. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3, menyatakan bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (UU no 20 ayat 3:2003). Tujuan pendidikan yaitu menjadikan pribadi baik yakni kepribadian yang sempurna dari peserta didik. Untuk mengembangkan kepribadian secara maksimal, aktivitas pembelajaran seharusnya berbentuk universal dan tidak hanya bersifat terpusat saja, namun juga mencakup aktivitas yang bertanggung jawab pada setiap peserta didik sekolah mendapatkan layanan kemudian mengembangkannya bisa dengan optimal. Di dalam hal ini, bimbingan dan konseling mendapat tugas dengan lebih utama pada pendidikan, yakni membantu setiap karakter peserta didik agar berkembang secara baik. Tohirin, (2015)

Pada saat ini dunia sedang mengalami masa darurat bencana wabah penyakit *CoronaVirus Disease* (COVID- 19). Pada awal kemunculannya di Wuhan, Cina, COVID-19 dinamai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Namun, kemudian virus tersebut dinamai COVID-19 oleh *World Health Organisation* (WHO). Sohrabi et al., (2020). Dengan munculnya COVID-19 yang semakin meningkat, WHO menetapkan mulainya pandemic COVID-19 sebagai pandemi yang mendunia atau kedaruratan sejak 11 Maret 2020. Djalante et al., (2020). Pasalnya, COVID-19 dianggap sangat mudah ditularkan dan memiliki angka mortalitas yang tinggi, sehingga kasus COVID-19

dilaporkan semakin meningkat setiap harinya. Dalam mengantisipasi penularan COVID-19, maka pemerintah mengeluarkan kebijakan seperti membuat jarak secara sosial dan fisik, hingga pembatasan sosial yang diterapkan pada skala besar atau PSBB Siregar et al., (2020). Penyebaran COVID-19 memberikan dampak kepada berbagai aspek dan tidak terbatas hanya pada dunia ekonomi dan sosial saja, karena pada saat ini dunia pendidikan pun merasakan dampak dari penyebaran COVID-19. Purwanto et al., (2020). Dampak yang dirasakan yaitu dengan ditutupnya seluruh elemen pendidikan dari yang paling rendah seperti TK/PAUD, pendidikan dasar, menengah, atas, hingga perguruan tinggi. Pelaksanaan pembelajaran daring dirasa cukup membingungkan bagi siswa, membuat siswa menjadi tidak aktif, siswa menjadi kurang mampu untuk berkreaitivitas dan produktif, adanya akumulasi informasi yang kurang bermanfaat, munculnya gejala burnout (kejujenuhan), dan siswa merasakan *stress*.

Burnout bukanlah sebuah penyakit, *burnout* dapat terjadi pada semua tingkatan individu dan merupakan pengalaman yang bersifat psikologis, sebab melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan, dan persepsi individu sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan ketegangan, tekanan, stress dan ketidaknyamanan. Menurut Maslach C (2015) burnout adalah sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental. Cirinya adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif terhadap tugas- tugas pembelajaran, apatis terhadap pelajaran, terbelenggu terhadap pembelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya. Pines & Aronson (1988) mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term in volvement that are emotionally demanding*”, *burnout* atau *burnout akademik* sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Sedangkan menurut Freudenberger (1980) dan Richelson mendefenisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seorang berupaka kelelahan atau frustasi sebab merasa bahwa apa yang diharapkan tidak tercapai. Dari beberapa pendapat yang dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan *burnout akademik* dimana siswa merasa lelah akibat aktivitas seharian, kurang perhatian

terhadap pelajaran, serta apa yang diharapkan dari hasil belajar tidak mendapatkan hasil.

Burnout akademik juga di rasakan siswa di seluruh Indonesia seperti halnya di lansir dalam situs berita online Indonesia. MADIUN, KOMPAS.TV, 2021 - Satuan lembaga pendidikan menaruh harapan besar agar pembelajaran tatap muka terbatas dapat segera dilaksanakan. Salah satunya di SMK Negeri 2 Jiwan. Sejumlah murid yang sedang mengikuti pembekalan assesemen nasional, berharap pembelajaran tatap muka dapat segera digelar. Karena sudah merasa jenuh dan bosan mengikuti pembelajaran secara daring. Apalagi pembelajaran di sekolah menengah kejuruan, sangat membutuhkan banyak praktek yang mengharuskan digelar secara tatap muka. JAWA POS.COM, 2021 – Pandemi Covid-19 yang tidak terduga menyebabkan para siswa, guru, dan orang tua mengalami kendala karena ketidaksiapan dalam melakukan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ). Seperti yang dirasakan oleh Afifah Muthiah Unga Waru, siswa kelas 10 di SMAN 1 Soppeng, Sulawesi Selatan. Sebagai anak yang terbilang aktif saat melakukan pembelajaran langsung di kelas, perubahan interaksi dalam pembelajaran daring merupakan salah satu hal yang membuat sejumlah siswa kesulitan. Lalu, permasalahan lainnya adalah jenuh dalam menghadapi gawai terlalu lama. Kejenuhan serta diiringi sakit mata, dialami Unga apabila terlalu lama berhadapan dengan handphone selama sekolah daring. DIREKTORAT SEKOLAH DASAR KEMENDIKBUD, 2021 - Tidak dapat dipungkiri menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) selama setahun pandemi Covid-19 mulai menimbulkan kejenuhan, baik bagi peserta didik, guru maupun orang tua yang mendampingi. “Untuk menghindari *burnout akademik* di rumah, para pendidik harus dapat mengoptimalkan pemanfaatan teknologi informasi,” kata Direktur Sekolah Dasar Kemendikbud, Dra. Sri Wahyuningsih, M.Pd., dalam kegiatan webinar Kiat Mengatasi Kejenuhan Ajar Selama PJJ di Masa Pandemi yang diselenggarakan oleh Kominfo bekerjasama dengan Siberkreasi pada Kamis, 4 Maret 2021.

Dari liputan beberapa situs berita online di atas maka dapat di simpulkan bahwa *burnout akademik* saat *pandemic* di rasakan hampir seluruh siswa di Indonesia, dengan berbagai keluhan. *Burnout akademik* sampai saat ini masih

berdampak besar bagi siswa meskipun sudah tidak pandemic atau bisa di sebut *pasca pandemic*. Berbagai macam keluhan kesulitan belajar yang di rasakan siswa berdampak pada proses pembelajaran di sekolah. Dalam fenomena ini mempengaruhi aspek kognitif siswa, Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Ranah kognitif memiliki enam jenjang atau aspek, yaitu: 1. Pengetahuan/hafalan/ingatan (*knowledge*), 2. Pemahaman (*comprehension*), 3. Penerapan (*application*), 4. Analisis (*analysis*), 5. Sintesis (*syntesis*), 6. Penilaian/penghargaan/evaluasi (*evaluation*).

Dari hasil pemaparan di atas yang berhubungan dengan *burnout akademik* di rasakan juga oleh peserta didik SMP Darusaalam Baureno, hal ini di buktikan juga dengan hasil wawancara guru BK SMP Darussalam baureno oleh ibu indah fitriana S.Pd, menurut guru BK umumnya *burnout akademik* yang dialami peserta didik yaitu peserta didik kurang memiliki semangat untuk sekolah, sepeti banyak siswa yang membolos sekolah, datang terlambah, dan tidur di dalam kelas, selain itu peserta didik juga kurang motivasi untuk belajar, metode guru mengajar yang monoton, dan peserta didik sering merasakan kelelahan. *Burnout akademik* ini terutama pada kelas VIII A. Dari pemaparan masalah di atas yang berhubungan dengan kesulitan belajar salah satunya burnout akademik dapat diketahui bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam mengatasi kesulitan peserta didik memecahkan masalahnya.

Peneliti melakukan study pendahuluan pada bulan Agustus 2022 untuk mengetahui tingkat *burnout akademik* siswa SMP dari tiga kecamatan di kabupaten bojonegoro. Study pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan menyebar instrument angket yang sudah di validasi dengan jumlah 82 responden. Dari hasil yang di peroleh, skala *burnout akademik* di kabupaten bojonegoro termasuk kategori tinggi, dengan persentase 6% kategori sangat tinggi, 54% kategori tinggi, 23% kategori rendah, dan 17% kategori sangat rendah.

Maka dari itu, pihak sekolah khususnya guru Bimbingan Konseling mempunyai upaya-upaya pencegahan agar siswa di SMP Darussalam Baureno yang mengalami kejenuhan dalam belajar agar di upayakan siswa tidak mengalami burnout berlebih maka perlu adanya layanan konseling salah satunya

konseling behavior teknik relaksasi yang berguna untuk mengurangi kejenuhan siswa saat belajar. *Teknik Relaksasi* digunakan untuk menghapus rasa cemas, jenuh dan tingkah laku menghindar. Relaksasi dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi. Melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.

Menurut Gantina dkk, (2011) Relaksasi digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar. Relaksasi dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi. Melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Menurut Suryani, (2000) Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks. Menurut Wiramihardja, (2006) Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan) dengan menggunakan proses relaksasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: **“Pengembangan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Burnout Akademik Pasca Pandemic Siswa Smp Darussalam Barureno”**

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana pengembangan teknik relaksasi untuk mengurangi burnout akademik pasca pandemic siswa SMP Darussalam Baureno?

1.3. Tujuan Penelitian

Pengembangan teknik relaksasi untuk mengurangi burnout akademik pasca pandemic siswa SMP Darussalam Baureno

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian di atas di harapkan akan memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama dalam upaya guru Bimbingan dan Konseling mengurangi kejenuhan siswa saat belajar melalui *teknik relaksasi*.
 - b. Memperluas pemahaman mengenai pelaksanaan bimbingan konseling khususnya dalam membantu para pelajar menyelesaikan permasalahannya.
 - c. Secara teoritis dapat di gunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai acuan ataupun pedoman bagi kepala sekolah SMP Darussalam Baureno dalam melaksanakan bimbingan dan konseling disekolah.
 - b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, untuk menambah wawasan penggunaan *teknik relaksasi* dalam mengurangi kejenuhan para siswa disekolah.

UNUGIRI