

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memegang peran utama yang sangat penting sebagai upaya membangun dan menata masyarakat Indonesia. Menurut Hakim (2016) Pendidikan merupakan kebutuhan bagi kemajuan pembangunan bangsa Indonesia, karena Pendidikan menjadi fondasi strategis dalam proses pembangunan. Menurut Suwardi dalam Andriani (2019) Pendidikan adalah usaha untuk meningkatkan kualitas manusia, meliputi aspek intelektual, psikologis, dan sosial. Pasal 1 ayat (1) dari Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai sistem Pendidikan merupakan usaha yang disengaja dan terencana untuk menciptakan suasana pembelajaran dan metode belajar dimana siswa secara aktif menggali potensi diri mereka untuk memperoleh kekuatan rohaniah, kesadaran diri, karakter, kecerdasan, moral yang baik, dan juga ketrampilan hal yang dibutuhkan untuk kepentingan individu, komunitas, bangsa, dan negara.

Menurut Warti (2018) Dalam konteks pembelajaran, semua individu mengalami kegiatan pembelajaran sebagai bagian dari aktivitas mereka yang tak terbatas oleh usia, dan berlangsung sepanjang hidup. Di sekolah, setiap hari di isi dengan jadwal yang cukup padat. Mulai dari aktivitas belajar di pagi hari hingga sore, setelah itu diteruskan kegiatan ekstrakurikuler, Serta berbagai macam program pengembangan individu yang wajib diikuti oleh siswa. Pada Tahun Pelajaran 2022/2023 ini, SMAN 1 BANGILAN telah menerapkan sistem pembelajaran *full day* seperti halnya yang telah dilaksanakan sebelum masa pandemi Covid 19 terjadi di Indonesia. Pembelajaran *full day* ini berlangsung mulai dari awal jam pertama yaitu pada pukul 07.00 hingga akhir jam ke sepuluh yaitu pukul 15:15 WIB. Penetapan kembali *full day school* ini dengan asumsi masa pandemi telah sepenuhnya berakhir dan siswa sudah lebih memiliki kesiapan belajar setelah melalui masa PTM terbatas pada Tahun Pelajaran 2021/2022 yang lalu.

Berdasarkan fenomena dilansir dalam berita kompasiana.com tentang ancaman *student burnout* pada sekolah *full day*. Seperti dikutip dari artikel Perihal

Full Day School tayang di TribunManado.co.id 2018 di ambil dari akun facebook Jhony Hendra. Keluh kesah orang tua akibat kebijakan *full day* sepertinya cukup mewakili keluh kesah para siswa yang sekolahnya menerapkan jam pembelajaran *full day*. Cukup mengerti bagaimana lelahnya mereka ketika bersekolah pada sekolah yang menerapkan *full day*, dengan pertemuan pembelajaran yang dimulai pada pukul 07.15-15.30 dimulai dari hari Senin-Jumat, dan untuk mempersiapkan diri, ditambah dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan pada

Dengan mengacu pada wawancara telah dilaksanakan dengan guru BK/konselor sekolah yaitu ibu Winda Nasa Widia S.Pd di sekolah SMAN 1 BANGILAN, terungkap bahwa beberapa siswa mengeluhkan pembelajaran secara *full day* sangat melelahkan, tugas terlalu banyak, waktu istirahat dirumah yang kurang karena harus dibagi dengan mengerjakan PR/pekerjaan rumah dari sekolah dan membantu orang tua. Sekolah yang menerapkan system *full day school* telah membebani siswanya dengan jadwal belajar yang sangat padat. diperoleh hasil adanya siswa yang tidak menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah, suka membolos ketika pelajaran dimulai, tidak memperhatikan materi pelajaran, siswa yang sering tidak mengerjakan tugas adanya faktor kurangnya dukungan dalam motivasi belajar, adanya persepsi negative terhadap beban belajar siswa, kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. itulah sebabnya, kejenuhan dalam belajar merupakan suatu emosional dan perilaku yang perlu diatasi. Gejala-gejalanya menunjukkan adanya tanda-tanda *academic burnout* pada siswa, sesuai dengan unsur yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey*.

Menurut Burke dalam Ayu *et al.* (2021) menyatakan kondisi *burnout* merupakan dampak psikologis yang muncul akibat stres berlebihan akibat kelelahan secara emosional, Transformasi kepribadian, dan rasa pencapaian yang menurun. Ditegaskan pula oleh Roszy dalam Simbolon (2021). Mengemukakan bahwa *Academic Burnout* dapat menyebabkan seseorang menunjukkan kecenderungan untuk menyelesaikan tugas dengan asal-asalan, menunda-nunda belajar, mendapatkan indeks prestasi yang cenderung rendah atau kurang memuaskan, serta mengalami gejala depresi dan menurunnya kualitas hidup. Definisi *Burnout* menurut Roza dalam Dinata (2023) *Academic Burnout* adalah suatu keadaan umum yang dialami peserta didik. Beban belajar yang berlebihan yang dirasakan oleh peserta

didik dapat memicu berbagai masalah, termasuk munculnya *Academic Burnout* siswa. Peningkatan tekanan yang dialami oleh pelajar secara berlebihan dapat mengakibatkan mereka mengalami tingkat stress yang tidak sehat. Konsekuensi dari stres berlebihan termasuk pengalaman rasa sakit, kelelahan, perasaan tertinggal dalam tugas, depresi, dan perasaan putus asa.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *Academic Burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan akibat tekanan belajar yang tinggi, ditandai dengan sikap sinis terhadap tugas-tugas sekolah, penyelesaian tugas dengan asal-asalan, keraguan terhadap kemampuan belajar, perasaan menurunnya kualitas hidup, dan perasaan tidak kompeten sebagai siswa.

Para ahli psikologi mengatakan bahwa Menurut Maslach Christiana (1997) menggambarkan bahwa *Burnout* adalah kombinasi antara kelelahan emosional, depersonalisasi/sinisme, dan penurunan motivasi untuk pencapaian pribadi, yang dapat dialami oleh orang-orang yang terlibat dalam beragam jenis pekerjaan yang melibatkan interaksi dengan orang lain. mengemukakan bahwa terdapat tiga dimensi *Burnout*, yaitu: *Academic Burnout* memiliki tiga aspek utama yaitu : 1) kelelahan emosional, yang ditandai oleh kehilangan semangat, cepat putus asa, rasa jenuh, mengalami kegagalan dalam pembelajaran, dan sering mengalami kegelisahan. 2) depersonalisasi atau sinisme yang ditandai dengan kurangnya keterlibatan dalam tugas-tugas, sering absen, kehilangan minat dalam pelajaran, dan memiliki sikap negatif terhadap guru. 3) menurunnya efikasi akademik, yang ditandai oleh rasa rendah diri, merasa tidak kompeten, kurang prestasi dan motivasi belajar rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek aspek *burnout* dari pendapat tersebut bahwa dimensi *Burnout* dapat dibagi beberapa aspek yaitu, kelelahan secara fisik, kelelahan emosional ditandai dengan depresi, keletihan pikiran, dan kurangnya apresiasi terhadap diri sendiri yang ditandai ketidakpuasan terhadap hasil kerja sendiri.

Oleh sebab itu diperlukan langkah-langkah untuk mencegah *Academic Burnout* dan masalah kesehatan mental lain yang dialami siswa yang semakin parah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai tindakan yang bisa diambil oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi *Academic Burnout* siswa. Oleh karena itu dalam studi penelitian ini, disarankan memberikan

bimbingan konseling yang berfokus pada *Self Regulated Learning* (manajemen diri dalam belajar). Dalam pendekatan konseling sosial kognitif, terdapat metode layanan bimbingan kelompok yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar, yakni memanfaatkan teknik *Self Regulated Learning* dengan pengarahannya dalam bentuk bimbingan kelompok.

Menurut Putro dan Sugiyadi (2018) Bimbingan dalam bentuk kelompok merupakan metode untuk memberikan bantuan atau panduan yang melibatkan sekelompok siswa dalam memberikan bantuan. layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan semangat belajar dari siswa disekolah, sehingga mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal dan terdorong demi menggali minat, bakat, ketrampilan, dan potensi yang dimiliki, sesuai dengan tujuan pribadi mereka. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok maka dalam studi ini metode yang diterapkan dalam layanan adalah teknik *Self Regulated Learning*.

Didefinisikan Menurut Titik (2016). *SRL Self Regulated Learning* adalah proses dimana individu menggunakan strategi untuk mengatur kognisi, metakognisi, dan motivasi dalam pembelajaran. strategi kognitif mencakup usaha untuk mengingat dan melatih materi secara berulang, elaborasi dan pengorganisasian materi. strategi metakognitif mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi. strategi motivasi mencakup pengakuan bahwa pembelajaran adalah kebutuhan internal atau intrinsik, memberikan penghargaan pada diri sendiri, dan mempertahankan ketekunan dalam menghadapi tantangan. *Self Regulated Learning* juga dapat diterapkan melalui menjaga semangat untuk menyelesaikan tugas pembelajaran. belajar mandiri untuk meningkatkan efisiensi dalam keberhasilan dalam menuntaskan tugas. setelah itu dengan memanfaatkan metode mengatur perhatian untuk memaksimalkan fokus pada tugas belajar, siswa dapat mencoba memusatkan perhatian pada masalah dan memahami emosi mereka.

Menurut Putro and Sugiyadi (2018), Teknik penerapan *Self Regulated Learning* meliputi memilih dan menerapkan metode belajar yang tepat. teknik pemantauan diri dilakukan dengan cara bertahap memeriksa kemajuan untuk menuju tujuan yang diinginkan. Teknik penilaian diri sendiri adalah mengevaluasi apa yang telah dicapai atau diperoleh dalam suatu upaya. belajar sendiri menilai apa yang telah mereka pelajari dan sejauh mana apakah efektif untuk mencapai tujuan

mereka. Menurut Bandura dalam Carver & Scheier (2016) mengindikasikan bahwa teknik *Self Regulated Learning* merupakan suatu strategi dalam bimbingan konseling yang lebih menitikberatkan pada perubahan perilaku dan transformasi keyakinan yang tidak sesuai pada peserta didik. pergeseran dalam pola pikir dan perilaku peserta didik dapat dicapai melalui pengawasan, pengaturan, dan kontrol diri dalam proses belajar. hal ini memungkinkan peserta didik dalam menunjukkan perkembangan dalam cara berpikir, merasakan bertstrategi, dan bertindak berdasarkan pemahaman yang mereka peroleh melalui proses belajar mereka sendiri. Maka dari itu Hubungan antara SRL dan *Academic Burnout* adalah pengaturan tujuan dan strategi *Self Regulated Learning* melibatkan pengaturan tujuan yang jelas dan penggunaan strategi belajar yang efektif. Dengan menggunakan SRL, individu dapat mengidentifikasi tujuan belajar yang realistis dan relevan, serta memilih strategi yang sesuai untuk mencapainya. Dengan demikian, mereka dapat menghindari terjebak dalam siklus bekerja tanpa henti yang berkontribusi pada *Academic Burnout*

Dari uraian mengenai konteks dan situasi tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan studi yang berjudul "**Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Academic Burnout* Siswa di SMAN 1 BANGILAN**"

1.2 Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan konteks setelah apa yang diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa di SMAN 1 BANGILAN?
2. Apakah dengan Teknik *Self Regulated Learning* dapat mereduksi tingkat *Academic Burnout* siswa SMAN 1 BANGILAN?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dalam tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan teknik *Self Regulated Learning* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi *Academic Burnout* pada siswa di SMAN 1 BANGILAN.
2. Untuk mengetahui apakah teknik *Self Regulated Learning* dapat mereduksi tingkat *Academic Burnout* siswa di SMAN 1 BANGILAN.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman dan kontribusi pada pengetahuan khususnya dalam mereduksi *Academic Burnout* dengan teknik *Self Regulated Learning*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peserta Didik/konseli.
Bagi peserta didik diharapkan studi ini memiliki potensi untuk mengurangi/mereduksi *Academic Burnout* pada siswa di SMAN 1 BANGILAN sehingga peserta didik dapat meregulasi dirinya dalam proses pembelajaran disekolah.
2. Bagi Guru/Konselor.
Bagi guru/konselor diharapkan dapat menjalankan konsep dalam mencapai tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* disekolah dengan tujuan untuk mereduksi *academic burnout* siswa SMAN 1 BANGILAN.
3. Bagi Sekolah.
Bagi sekolah, agar menjadi sebuah referensi dalam peningkatan peranan bimbingan konseling disekolah
4. Bagi Peneliti, agar menjadi bahan acuan untuk mengembagkan penelitian ini dimasa mendatang

1.5 Batasan Masalah

Untuk memastikan fokus penelitian tetap terjaga, maka akan dibatasi pada aspek-aspek berikut dalam kajian ini : “Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Academic Burnout* pada Siswa SMAN 1 BANGILAN”. Populasi penelitian terbatas pada siswa SMAN 1 BANGILAN yang mengalami *academic burnout*. Penelitian ini berfokus pada penerapan Teknik *Self Regulated Learning* dengan bimbingan kelompok sebagai metode intervensi untuk mereduksi *Academic Burnout*. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dalam kuisioner *Academic Burnout*.

1.6 Asumsi Penelitian

Asumsi adalah prinsip dasar yang menjadi fondasi atau landasan suatu penelitian untuk mengatasi penelaahan suatu permasalahan menjadi lebar. Maka asumsi dalam studi penelitian ini yakni, sebagai berikut :

1. Teknik *Self Regulated Learning* dalam layanan bimbingan kelompok merupakan strategi dalam meregulasi diri atau mengatur diri dengan baik
2. Untuk mereduksi *Academic Burnout* dalam layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Self Regulated Learning*.

UNUGIRI