

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua orang dapat memperbaiki kehidupan mereka dengan pendidikan. Namun, pendidikan tidak selalu menyenangkan bagi banyak orang yang mengikutinya, baik pengajar maupun pelajar. Semua orang yang bekerja di bidang pendidikan, termasuk di lingkungan pendidikan tinggi, harus memperhatikan kebosanan akademik, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan mental. Menurut (Khairunisa, 2024) sebuah survei yang dilakukan oleh Kompas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di berbagai kampus di Indonesia mengalami stres karena banyaknya tugas kuliah, ujian, dan masalah dengan guru. Salah satu mahasiswa yang ditanyai mengalami stres berat karena harus mengatur waktu dan tenaga antara tugas, kewajiban kuliah tambahan, dan magang. Seperti yang ditunjukkan oleh survei lain yang dilakukan oleh Project Multatuli mengenai #GenerasiBurnout, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang melakukan tugas akhir dan magang mengalami kelelahan fisik dan mental.

Faktor utamanya adalah berbagai tuntutan, kewajiban, dan beban akademik yang ditanggung oleh siswa. Menurut penelitian yang dilakukan di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, masalah akademik yang sulit diselesaikan juga dapat menjadi penyebab mahasiswa meninggalkan kuliah, atau drop out. *Burnout akademik* bahkan dapat menyebabkan bunuh diri dalam beberapa kasus. Misalnya, pada awal tahun 2024, seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Malang mengakhiri hidupnya karena diduga mengalami kelelahan akademik dan stres karena skripsinya yang tidak kunjung selesai. Pada tahun 2020, seorang mahasiswa di Samarinda juga melakukan hal yang sama, diduga karena kelelahan akademik dan depresi karena skripsinya selalu ditolak. Tidak hanya di Indonesia, lelah akademik adalah masalah yang dapat terjadi pada setiap orang di seluruh tingkat pendidikan. Mahasiswa, bagaimanapun, lebih rentan mengalaminya.

Misalnya, lebih dari separuh siswa di Korea Selatan mengalami stres tinggi sebagai akibat dari kesulitan akademik. Sementara itu, sebuah penelitian di Iran menemukan bahwa mayoritas siswa yang mengalami stres akademik berasal dari masalah akademik. Tidak hanya mahasiswa, guru dan karyawan perguruan tinggi juga

mengalami kelelahan akademik. Lebih dari lima puluh persen guru dan staf akademik mengalami burnout akademik, menurut penelitian yang dilakukan di Universitas Sebelas Maret selama pandemi COVID-19. Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Padang menemukan bahwa kelelahan akademik juga berdampak pada kualitas tidur dosen. Studi lain menemukan bahwa perpustakaan di sepuluh fakultas Universitas Diponegoro juga mengalami tingkat burnout akademik yang cukup tinggi.

Burnout akademik jelas merupakan masalah serius yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang tidak boleh diabaikan, seperti yang ditunjukkan oleh beberapa contoh kasus dan penelitian di atas, meskipun ini mungkin bukan faktor satu-satunya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Robert Half Research di Amerika Serikat (AS) menemukan bahwa seluruh karyawan di banyak negara bagian mengalami Lelah. Menurut (Republika.id, 2023) sejak April hingga Maret 2021, 45% dari 2.800 pekerja yang disurvei mengalami penurunan produktivitas. Menurut replubik.id, survei Monster.com menunjukkan bahwa sekitar 69% pekerja mengalami kelelahan saat bekerja dari rumah. Semakin banyak rapat, lebih banyak surel dikirim, lebih banyak lembur, dan lebih banyak pekerjaan yang harus mereka selesaikan.

Rudi mengatakan bahwa fenomena kelelahan telah ditemukan dalam berbagai jenis pekerjaan, usia, dan jenjang pendidikan. Menurut 2946 publikasi, 43% terjadi pada bidang kesehatan dan pekerja sosial, 32% terjadi pada pengajar, 9% terjadi pada administrasi dan manajemen, 4% terjadi pada pengacara dan polisi, dan 12% terjadi pada pelajar dan orang lain. Berdasarkan pernyataan di atas, fenomena kelelahan hanya terjadi pada 12% siswa, tetapi hampir semua siswa mengalaminya di sekolah. Menurut beberapa penelitian, tingkat kelelahan siswa umumnya berada pada kategori sedang. Dalam penelitiannya yang dilakukan oleh Suwarjo dan Diana (2016), mereka menemukan bahwa 52% siswa sekolah menengah atas di Kota Yogyakarta pada tahun 2015 mengalami kejenuhan belajar, sedangkan 48% siswa tidak mengalaminya.

Menurut (Setiyowati, 2021), burnout akademik adalah ketika siswa merasa lelah dan jenuh secara fisik dan emosional karena tuntutan akademik yang sangat tinggi dan tuntutan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Fraudenberger (Diyanti, 2022) menjelaskan burnout sebagai kondisi kelelahan yang dialami seseorang secara fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara keadaan seseorang dengan tuntutan pekerjaan atau tugasnya. Christiana (Dinata, 2023) mengatakan burnout akademik adalah ketika seseorang mengalami kondisi emosional

yang menyebabkan kelelahan secara fisik dan mental yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan atau tugasnya. Stres, tekanan, dan masalah mental lainnya disebabkan oleh kelelahan akademik. Proses pembelajaran yang diikuti siswa menyebabkan burnout akademik, yang menyebabkan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan diri yang rendah.

Menurut Pines dan Aronson (Diyanti, 2022) kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh berlama-lama bekerja dengan orang-orang dalam kondisi yang sulit didefinisikan sebagai kelelahan. Seorang siswa dalam proses belajar biasanya mengalami peristiwa burnout ini dan merasa tidak dapat memahami apa yang disampaikan oleh gurunya. Akibatnya, sistem akalunya tidak berfungsi dengan baik, sehingga sulit untuk menerima dan memproses informasi dengan baik. Menurut trisnawati 2020 (gambaran perilaku *burnout*). Siswa mengalami perilaku kejenuhan yang negatif yang dikenal sebagai "perilaku burnout", yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang meningkat, yang menyebabkan mereka merasa jenuh dan lelah secara mental dan fisik. Perilaku ini dikenal sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian pribadi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim Ngumpak dalem pada Senin, 4 Desember 2023 dengan Ibu Riza Fatya Rosyida, S.Pd. Peneliti menanyakan gejala *burnout akademik* pada siswa. Beliau memberikan pernyataan bahwa ditemukan banyak siswa mengalami burnout akademik pada proses pembelajaran dengan beberapa gejala yang sudah tampak dari siswa yang dikarenakan burnout akademik, gejala tersebut seperti suka tidur dikelas, mengobrol sendiri saat pelajaran, sering absen, tidak mengerjakan pr. Faktor-faktor tersebut adalah hal yang sering dijumpai disekolah. Ibu Riza juga menceritakan bahwa di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim ini satu Yayasan dengan pondok pesantren, jadi pelajaran yang di dapat siswa bukan hanya pelajaran umum saja tetapi banyak pelajaran yang mengarah ke agama juga. Hal tersebut juga menjadi dampak siswa mengalami *burnout akademik* dikarenakan banyaknya Pelajaran dan tentunya semakin banyak juga tugas yang didapat

Karena permasalahan tersebut pihak sekolah khususnya guru Bk menindak lanjuti permasalahan tersebut, yakni dengan melakukan pemanggilan siswa untuk diberikan teguran dan jika masalah itu berulang terjadi pada siswa maka akan dilakukan pemanggilan orang tua ke sekolah. Menurut Bu Riza masalah burnout akademik sangat perlu diatasi karena hal tersebut bisa menimbulkan dampak negatif

pada siswa. Dampak negatif yang dialami siswa akibat burnout akademik tersebut adalah dapat menghambat kegiatan pembelajaran siswa, akibatnya siswa merasa kurang semangat belajar, hasil belajar siswa menurun, hubungan sosial terhambat, perilaku bermasalah muncul seperti frustrasi, kesehatan fisik dan mental kurang baik, mudah marah terhadap diri sendiri juga orang lain, mudah tersinggung. Dari permasalahan burnout akademik tersebut tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dapat menghambat siswa dalam bidang prestasi belajar serta menghambat aspek fisik, mental dan sosialnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti paparkan diatas, maka peneliti mencoba untuk menawarkan metode alternatif untuk mengurangi burnout akademik pada siswa. Untuk mengurangi burnout akademik pada siswa peneliti menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) menggunakan Teknik *Deep Breathing* dalam mengurangi permasalahan *burnout akademik* di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim. Dengan menggunakan metode tersebut diharapkan siswa-siswa dapat mempunyai tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan selanjutnya. Melalui konseling kelompok siswa nantinya akan dapat memecahkan masalah yang dihadapi, adanya kegiatan tersebut maka diharapkan setiap anggota kelompok dapat mengemukakan ide, gagasan, pengetahuan, pengalamannya untuk membantu memecahkan masalah yang sedang dibahas didalam kelompok

Konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, di mana semua peserta dapat berinteraksi secara bebas, mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan hal-hal lainnya (Prayitno, 2017). Baik peserta yang bersangkutan maupun semua peserta lainnya akan mendapatkan manfaat dari diskusi ini. Masalah pribadi setiap anggota kelompok adalah subjek diskusi dalam konseling kelompok. Konseling kelompok didefinisikan sebagai upaya bantuan kepada seseorang dengan menggunakan dinamika kelompok. Ini berfungsi untuk mencegah dan membangun kemampuan pribadi melalui pendekatan pemecahan masalah kelompok antara konselor dan konseli (Yuliani et al., 2021). Konseling kelompok adalah jenis bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memiliki kesempatan untuk membahas dan menyelesaikan masalah mereka melalui dinamika kelompok (Telaumbanua, 2018).

Menurut Gazda (Sisca folastri, 2016) hubungan dinamis antara individu (dalam kelompok) disebut konseling kelompok. Konseling kelompok berfokus pada

tingkah laku sadar dan menggunakan fungsi terapi seperti permisif, orientasi realitas, katarsis, percaya, memelihara, mengerti, menerima, dan mendukung satu sama lain. Konseling kelompok menurut Dinkmeyer & Munro (Sisca folastri, 2016) adalah proses kelompok yang penting untuk aspek diagnostik dan terapeutik dalam memecahkan masalah. Menurut penelitian (Pratama et al., 2021) dan diskusi sebelumnya, remaja Desa Mangunsari, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang, mengalami masalah kelelahan akademik. Ada penurunan skor rata-rata sebesar 28,003% dari hasil pretest dan posttest yang menunjukkan bahwa konseling membantu remaja mengurangi stres akademik. Penelitian ini dapat membantu remaja mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi, meningkatkan kemampuan mereka untuk mengurangi atau mengurangi kejenuhan yang mereka alami saat belajar, membantu mereka menjadi lebih kreatif, dan membuat mereka lebih terbuka dan percaya diri untuk mengungkapkan perasaan mereka sehingga mereka dapat mengatasi perasaan yang mengganggu mereka.

Peneliti telah menganalisis hasil penelitian (Intan et al., 2023) dan menemukan bahwa kelompok eksperimen mengalami tingkat burnout akademik yang tinggi. Hasil uji paired t-test menunjukkan penurunan nilai pretest 65,8 dan nilai posttest 35,0, sedangkan nilai kontrol menunjukkan penurunan nilai pretest 64,6 dan nilai posttest 46,6. Dari perbandingan nilai rata-rata kedua kelompok, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami tingkat burnout akademik yang tinggi. Didasarkan pada penelitian sebelumnya tentang layanan konseling kelompok dan kejenuhan belajar. Saragi (Intan et al., 2023) melakukan penelitian yang disebutkan sebagai "efektivitas konseling kelompok terhadap kelelahan akademik mahasiswa bimbingan penyuluhan islam UIN Sumatera Utara." Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok sangat efektif dalam mengurangi kelelahan akademik mahasiswa.

Ada banyak cara untuk menangani kecanduan media sosial siswa dalam konseling kelompok (Sisca folastri, 2016). Pendekatan mindfulness yang dikembangkan oleh Jon Kabat Zinn adalah salah satu metode yang dapat digunakan. Metode ini akan melibatkan cara kita melihat, merasakan, dan mencintai apa yang sedang difokuskan. Ini akan membantu kita menjadi lebih fokus dan lebih sadar. Selain itu, pendekatan mindfulness memiliki banyak teknik yang dapat digunakan untuk menangani stres akademik. Teknik Deep Breathing adalah teknik yang paling efektif saat digunakan dalam konseling kelompok untuk mengurangi stres akademik siswa.

Menurut Jon Kabat Zinn (2013), mindfulness adalah proses mengarahkan perhatian pada situasi saat ini dengan penuh penerimaan. Ini adalah ketika seseorang memberi perhatian pada sesuatu dengan sengaja dan tanpa pertimbangan, tanpa membedakan. Mindfulness memungkinkan untuk mengendalikan emosi di tingkat kesadaran terdalam. Metode MBSR menawarkan bantuan dalam mengendalikan pikiran dan mencapai kesadaran sepenuhnya bagi individu. Metode MBSR sangat sesuai untuk orang yang mengalami stres. Tujuan MBSR adalah untuk mengubah cara seseorang berhubungan dengan kondisi mereka dan pikiran mereka yang penuh dengan stres.

Menurut (Sriati, 2022), mindfulness adalah terapi yang mengajarkan orang untuk melibatkan perhatian secara penuh tanpa menghakimi atau memberikan judgment terhadap peristiwa yang sedang terjadi. Tujuan terapi mindfulness adalah untuk membantu orang menghindari kebiasaan untuk merespon secara destruktif atau langsung dan belajar untuk mengobservasi pikiran, emosi, dan peristiwa yang sedang terjadi pada saat yang sama tanpa membuat keputusan atau menanggapi. Menurut penelitian Warriar (Aprilia, 2022) mindfulness adalah ketika seseorang lebih memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi saat ini. Penelitian Gunasekara (Aprilia, 2022) mendefinisikan perhatian penuh sebagai memperhatikan pikiran, perasaan, dan emosi, sensasi tubuh, perilaku lingkungan sekitar, dan sadar pada tujuan saat ini tanpa sudut pandang yang menghakimi. Penelitian Wang (Aprilia, 2022) mendefinisikan perhatian penuh sebagai perhatian reseptif dan kesadaran akan kejadian dan pengalaman saat ini.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Restu Afdhal Ramadhan (Rochani et al., 2022) teknik penurunan stres yang didasarkan pada kesadaran diri menghasilkan penurunan tingkat stres pada ketua ekstrakurikuler dari berat hingga normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik MBSR dapat menurunkan tingkat stres ketua ekstrakurikuler di salah satu MA Negeri di Kota Serang pada tahun 2021. Nilai overlap antar kondisi dalam penelitian sebesar 0%. Hasil ini mendukung hipotesis ini. Studi Yuksel (Darusman, 2023) melihat penerapan terapi mindfulness selama delapan pertemuan, setiap pertemuan berlangsung satu jam. Studi ini menunjukkan bahwa dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa burnout akademik dapat berdampak buruk bagi siswa. Apabila masalah burnout akademik tidak segera diatasi, maka dikhawatirkan siswa akan terganggu dalam proses

belajar serta masa perkembangan remajanya. Inilah yang melatarbelakangi perlunya dilakukan penelitian tentang burnout akademik dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* Untuk Mengurangi *Burnout Akademik* Pada Siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kecanduan burnout akademik pada siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok melalui Pendekatan *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk mengurangi *burnout akademik* pada siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim?

1.3 Tujuan

Dari rumusan masalah diatas maka diketahui tujuan dari penelitian ini adalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kecanduan *burnout akademik* pada siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok melalui Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk mengurangi burnout akademik pada siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim?

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan praktis. Kedua manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk perkembangan ilmu layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Mindfulness Based Stress Reduction* dalam mengurangi *burnout akademik* siswa.

1.4.2 Secara Praktis

1. Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengalaman dan keterampilan dalam memberikan layanan konseling kelompok untuk mengurangi *burnout akademik* siswa dengan pendekatan *Mindfulness Based Stress Reduction*
2. Memberikan bahan pemikiran dalam melaksanakan layanan konseling kelompok

1.5 Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan berpijak pada asumsi-asumsi sebagai berikut:

1. Agar dapat teratasinya masalah-masalah siswa yang berkaitan dengan burnout akademik.
2. Peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan mampu mencapai prestasi yang maksimal dalam belajar.
3. Siswa dapat menciptakan suasana baru dalam belajar, dan mempunyai semangat untuk meningkatkan prestasinya disekolah.

1.6 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

1.6.1 Ruang lingkup

1. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah dengan teknik konseling, sedangkan variabel terikatnya adalah *burnout akademik*
2. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok untuk mengurangi *burnout akademik* pada peserta didik.

1.6.2 Batasan Penelitian

1. Penelitian ini dilaksanakan pada subyek yang teridentifikasi mengalami permasalahan terkait *burnout akademik*
2. Jenis keterampilan yang diajarkan untuk mengurangi *burnout akademik* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* sehingga tidak dapat disamaratakan untuk mengurangi *burnout akademik* pada siswa secara menyeluruh.

UNUGIRI