

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap negara menganggap pendidikan sebagai kunci utama, karena dengan pendidikan, dijamin bahwa bangsa akan memiliki generasi yang cerdas dan berakhlak mulia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021). Konsep pendidikan yang menekankan pengembangan karakter sejalan dengan prinsip-prinsip pendidikan nasional, termasuk filsafat Ki Hajar Dewantara yang menekankan pertumbuhan moral, intelektual, dan emosional siswa (Rasyid et al., 2024). Selain itu, pendidikan Indonesia memiliki tujuan, sebagaimana diatur dalam Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar percaya dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki karakter mulia, sehat, berilmu, terampil, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan ini, pemerintah secara konsisten memperkenalkan berbagai inovasi setiap tahun di lembaga pendidikan guna terus berupaya mencapai kualitas pembelajaran terbaik di Indonesia. Pendidikan memainkan peran vital dalam mengembangkan semua potensi yang ada dalam diri setiap individu, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan tuntutan zaman.

Salah satu inovasi yang sedang diterapkan di dalam dunia pendidikan adalah program *Full Day School*. Menurut Setyawan et al., (2021) *full day school* atau Sekolah penuh hari adalah salah satu kebijakan pendidikan yang ditetapkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Muhadjir Effendy, yang terdapat dalam

peraturan pemerintah Nomor 23 Tahun 2017. Sekolah penuh hari dapat diartikan sebagai program pendidikan yang berlangsung selama sehari penuh, dimulai dari jam 07.00 hingga 16.00.

Sekolah dengan program penuh hari menyediakan kegiatan pengajaran dan pembelajaran yang terorganisir dengan baik yang mendukung perkembangan siswa, dengan waktu belajar yang lebih lama dibandingkan dengan sekolah biasa. Ada anggapan bahwa model sekolah ini sangat baik dalam membentuk karakter siswa, mengingat orang tua sering kali tidak dapat mengawasi anak-anak mereka di rumah. Sekolah sepanjang hari tidak hanya memperpanjang waktu belajar, tetapi juga memberi siswa kesempatan berharga bagi siswa untuk mengasah bakat dan minat mereka. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, ekstrakurikuler di sekolah tidak sebatas pada akademis saja, tetapi juga mengutamakan pengembangan kreativitas siswa untuk mengasah bakat dan kepribadian mereka (Miftaqiyah, 2023).

Namun, di balik niat baik dari pelaksanaan sekolah sepanjang hari yang ditujukan untuk mendukung pembangunan karakter, pengembangan bakat, dan kepribadian siswa, sistem ini juga membawa tantangan berupa peningkatan tuntutan akademik dan aktivitas siswa. Waktu belajar yang panjang mengharuskan siswa untuk berada di sekolah hampir sepanjang hari, yang memaksa mereka menghadapi beban tugas, tekanan belajar, dan jadwal yang padat secara terus-menerus. Situasi ini berpotensi menyebabkan stres akademik yang tinggi, terutama jika tidak diimbangi dengan waktu untuk istirahat dan pemulihan yang cukup (Priskila & Savira, 2023). Stres akademik yang berlangsung dalam waktu yang lama dapat berujung pada kejenuhan dalam belajar, yang ditandai dengan rasa lelah

dan kebosanan saat di sekolah (Devy et al., n.d.). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sekolah penuh waktu lebih rentan memiliki kesehatan mental yang kurang baik, seperti kelelahan dan kejenuhan dalam kegiatan akademik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti jadwal reguler (Rahmawati, 2020). Sehingga dapat dipahami bahwa kejenuhan dalam belajar dapat berdampak negatif pada efektivitas proses pembelajaran, karena siswa akan sulit untuk berkonsentrasi dan kurang dapat memahami materi yang diajarkan oleh guru.

Kejenuhan belajar adalah keadaan fisik peserta didik yang menjadi lelah dalam proses belajar karena tuntutan akademik, pekerjaan yang didapat di rumah begitu berlebihan, ataupun faktor psikis individu lainnya yaitu kelelahan emosional, tindakan asertif, bahkan perolehan prestasi akademik yang rendah (Wahyuli & Ifdil, 2020).

Menurut Ananda Syafitri et al., (2022) Kelelahan yang dialami siswa dalam proses belajar dapat dihubungkan dengan kondisi kelelahan emosional dan psikologis yang disebabkan oleh Kondisi siswa setiap hari dalam aktivitas belajar yang intensif dan berulang. Siswa yang mengikuti sistem sekolah penuh hari, di mana proses belajar bersifat monoton dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, sering mengalami peningkatan stres emosional, yang menyebabkan perasaan lelah, bosan, dan kurangnya keinginan untuk berpartisipasi dalam aktivitas akademik. Temuan studi tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan belajar, yang menunjukkan bahwa ekspektasi akademik yang tinggi, kurangnya variasi dalam pembelajaran, dan waktu istirahat yang tidak memadai merupakan determinan utama kelelahan siswa, mendukung kesimpulan ini. Dampak emosional dari kelelahan belajar ini juga meliputi mudah marah,

peningkatan sensitivitas emosional, dan frustrasi dalam kegiatan akademik, yang semuanya dapat berdampak negatif pada proses pembelajaran dan kinerja akademik siswa secara keseluruhan (Pamuji, 2025).

Kejenuhan belajar dan kelelahan emosional merupakan salah satu ciri dari burnout. Burnout tersebut adalah reaksi seseorang terhadap tuntutan dalam jangka waktu panjang yang sedang dilaluinya kemudian ditonjolkan dengan keadaan kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen (Schaufeli & Enzmann, 2020). Beberapa kajian literatur dan riset sebelumnya mengindikasikan bahwa burnout memiliki tiga tanda utama: 1) kelelahan emosional yang mendalam; 2) depersonalisasi dan sikap sinis; serta 3) penurunan hasil kerja. Kelelahan emosional, dalam hal ini, ditandai oleh tekanan dan ketegangan emosional yang berkepanjangan akibat tekanan yang konstan dan berlebihan. Sikap sinis didefinisikan sebagai kurangnya rasa peduli dan hilangnya minat terhadap stresor yang dirasakan serta individu yang terlibat. Terakhir, penurunan hasil kerja merupakan kejadian yang ditandai dengan berkurangnya rasa sukses dan penurunan prestasi akibat kelelahan emosional yang telah disebutkan sebelumnya. Tiga keadaan ini jika dialami individu maka dapat disebutkan mencirikan individu yang sedang mengalami burnout.

Academic Burnout yang terjadi di kalangan pelajar merupakan hal yang marak terjadi di dunia pendidikan. Hal tersebut dibuktikan dari penelitian Meutia Nathonia Sufairok 2025. Penulis dalam penelitian ini memberikan kriteria *Academic Burnout* dari yang tinggi hingga terendah. Dan dari hasil yang di temukan menunjukkan bahwa dari 10 sampel yang diberikan peneliti terdapat hasil ada 6 mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para akademisi di SMA Negeri 1 Batang menunjukkan bahwa siswa kelas 11 mengalami burnout dalam konteks akademik, yang ditandai dengan karakteristik seperti yang dijelaskan oleh Maslach (2003). Burnout akademik terbagi menjadi tiga aspek: kelelahan emosional, sikap sinis, dan penurunan hasil kerja. Hasil dari survei menunjukkan bahwa 25% siswa mengalami tingkat kelelahan belajar yang rendah (skor 1-10), 32% berada pada tingkat sedang (skor 11-19), dan 43% menunjukkan tingkat tinggi (skor 20-60). Sehingga Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik yang ada di kelas XI I mengalami *academic burnout* pada kategori tinggi, yang berarti sebagian besar dari mereka menunjukkan gejala kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademiknya.

Berdasarkan temuan penelitian awal yang telah dilakukan, dapat di simpulkan bahwa setiap siswa memiliki kecenderungan *academic burnout* mulai dari tingkat sedang hingga tingkat tinggi. Tingginya proporsi siswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan bahwa fenomena kejenuhan dan tekanan psikologis dalam konteks belajar sudah menjadi persoalan serius yang perlu mendapat perhatian, baik oleh guru BK maupun pihak sekolah secara umum. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang diterima siswa dengan kemampuan adaptasi psikologis yang mereka miliki. Dalam jangka panjang, tingkat burnout yang tinggi berpotensi menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Selain itu, dari hasil temuan penelitian awal tersebut juga menegaskan bahwa permasalahan *academic burnout* bukan sekadar bentuk kelelahan biasa,

melainkan sebuah kondisi psikologis kompleks. *Academic burnout* memiliki dimensi emosional, kognitif, dan perilaku yang saling berhubungan, sehingga memengaruhi cara peserta didik merespons tuntutan akademik yang mereka hadapi di lingkungan sekolah (Schaufeli & Enzmann, 2020)

Siswa yang tergolong merasakan *Academic burnout* menunjukkan karakteristik pada ketiga dimensinya. Kelelahan emosional cenderung kehilangan energi untuk belajar; mereka yang bersikap sinis menunjukkan penarikan diri dari aktivitas akademik; sedangkan penurunan efikasi diri akademik menandakan berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas belajar (Maslach & Leiter, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian di atas yang menjadi latar belakang penting bahwa siswa di sekolah tempat penelitian memiliki kecenderungan burnout yang cukup signifikan. Oleh karena itu, peneliti akan berupaya untuk memberikan upaya sistematis sebagai bantuan pemecahan masalah melalui layanan bimbingan dan konseling yang terarah, misalnya melalui penerapan teknik intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dan pengelolaan stres akademik, agar siswa mampu menghadapi tuntutan belajar dengan lebih adaptif dan produktif. Layanan yang akan diberikan adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan dinamika kelompok untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah mereka melalui interaksi antara anggota kelompok. Konseling kelompok memberikan peserta kesempatan untuk berbagi pengalaman, meningkatkan pemahaman diri, dan menerima dukungan emosional dalam

lingkungan yang terbuka dan saling percaya. Hal ini menunjukkan bahwa pada konteks pendidikan, konseling kelompok relevan untuk menangani masalah psikologis siswa yang terkait dengan stres akademik. Melalui diskusi dan refleksi bersama, siswa dapat menyadari bahwa masalah yang mereka alami tidak sepenuhnya bersifat individual, sehingga mengurangi perasaan stres dan kelelahan yang menjadi ciri dari kelelahan akademik (Kurnanto, (2013).

Menurut Hikmah et al., (2020) Konseling kelompok yang menggunakan teknik pengubahan kognitif adalah metode yang relevan dan sesuai untuk mengatasi kejenuhan akademik. Hal ini karena masalah ini tidak hanya terkait dengan kelelahan emosional, tetapi juga dipengaruhi oleh pola pikir negatif, sikap pesimis terhadap kegiatan belajar, serta rendahnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik. Jenuhnya akademik muncul ketika siswa merasa bahwa tuntutan akademik adalah beban yang terlalu berat dan menganggap diri mereka tidak mampu menghadapinya, sehingga menciptakan distorsi kognitif yang memperburuk tekanan mental.

Teknik *cognitive restructuring* dirancang khusus untuk membantu individu dalam mengenali, menilai, dan mengubah pola pikir yang tidak rasional atau negatif menjadi cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Melalui layanan konseling kelompok, proses perubahan kognitif tersebut didukung oleh dinamika kelompok, dukungan sosial, dan pengalaman belajar bersama yang membantu siswa menyadari bahwa tekanan akademik dapat dikelola dengan cara yang lebih baik. Keefektifan pendekatan ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Apriliya & Lianawati (2023). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat

secara signifikan mengurangi kelelahan belajar siswa dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif—termasuk dalam situasi pembelajaran daring. Temuan ini ditambah dengan penelitian oleh Destian dan Sastra Wijaya (2025), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan terapi perubahan kognitif dapat dengan efektif mengurangi stres akademik pada siswa di tahun akhir SMA. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki dasar teori yang kuat dan bukti empiris yang mendukung sebagai intervensi yang tepat untuk membantu siswa dalam mengatasi stres akademik dan secara efektif mengurangi kelelahan belajar.

Berdasarkan keadaan yang terjadi di lapangan dan penelitian yang terdahulu peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi *Academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batang Kuis T.A 2025/2026”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Durasi proses belajar peserta didik di sekolah yang panjang menjadi penyebab kejenuhan dan keletihan.
2. Kelelahan emosional yang berdampak pada berkurangnya motivasi perasaan sanggup bahkan kemerosotan prestasi.
3. *Academic burnout* ditandai dengan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik.
4. Adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang diterima siswa dengan kemampuan adaptasi psikologis yang mereka miliki.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut: “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap perubahan *Academic burnout* pada sekolah *full day* siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2025/2026”.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang yang telah dipaparkan, fokus permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *Academic burnout* pada Sekolah *Full day* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2025/2026.”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak signifikan Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *Academic burnout* pada Sekolah *Full Day* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berpartisipasi dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan, khususnya pada ranah bimbingan dan konseling yang terkait dengan layanan Konseling Kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

b. Manfaat Praktis

Terdapat manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini memiliki signifikansi yang besar karena memberikan wawasan berharga bagi sekolah dalam merancang program konseling kelompok, terutama dalam penerapan teknik restrukturisasi kognitif serta pengurangan kelelahan belajar.

2. Bagi Guru BK

Guru BK diperlukan dapat memfungsikan hasil dari penelitian ini sebagai dasar dalam usaha berkelanjutan agar meningkatkan kompetensi mereka sebagai guru BK, khususnya dalam pelaksanaan konseling kelompok yang berfokus dengan penekanan *academic burnout* yang dialami siswa. Penelitian ini akan membantu Guru BK memberikan dukungan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

3. Bagi Siswa

Selesai mengikuti seluruh tahapan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* peserta didik mampu mengetahui dan memahami bagaimana mengurangi *academic burnout* dan disiapkan agar peserta didik dapat mengatasi kondisi *academic burnout* sehingga peserta didik dapat termotivasi dalam proses pembelajaran dan menghasilkan pencapaian dalam bidang pendidikan.