

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya pendidikan bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada diri siswa. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tergantung bagaimana proses belajar yang dilakukan siswa (Slameto, 2010:1). Namun tidak jarang dalam proses pencapaian tujuan pendidikan ditemukan kendala-kendala yang menghambat proses belajar siswa salah satu diantaranya adalah *burnout* belajar.

Sebuah studi yang menunjukkan adanya *burnout* yang dialami siswa diungkapkan oleh Kleiber dan Enzmann (Schaufeli & Buunk, 1996 dalam Widyastuti, 2012:1) menyatakan bahwa dari 2946 publikasi mengenai *burnout*, 43% terjadi pada bidang kesehatan dan pekerja sosial, 32% terjadi pada pengajar, 9% pada administrasi dan manajemen, 4% pada pengacara dan polisi, dan 12% terjadi pada kelompok lain seperti pasangan yang telah menikah dan pelajar. *Burnout* yang dialami siswa dalam konteks akademik dapat disebut dengan istilah *burnout* belajar (Kurniawan, 2016:3).

*Burnout* belajar merupakan kondisi siswa merasa keletihan dan bosan untuk melakukan aktivitas belajar. Siswa yang mengalami *burnout* belajar tidak dapat belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru dalam proses belajar, sehingga pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh di sekolah tidak mendatangkan hasil optimal (Syah, 2017:181).

Menurut Hakim (2004:62) *burnout* belajar adalah suatu kondisi seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu dan tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

*Burnout* belajar dipengaruhi oleh banyak faktor *burnout* belajar yang dialami siswa disebabkan oleh kelelahan yang melanda siswa berupa kelelahan fisik, mental, dan emosional (Syah, 2017:182). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Suwarjo (2015) pada siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta tentang faktor yang menyebabkan *burnout* belajar siswa yaitu 57% akibat dari metode pembelajaran guru yang cenderung monoton, 53% kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan diluar belajar, 41% menggunakan referensi untuk tugas pelajaran seadanya, 6% ada masalah pribadi dengan guru sebanyak, 6% ide-ide dalam belajar tidak didengar oleh teman, 5% tersinggung oleh teman yang memberikan masukan ide dalam kegiatan belajar, 5% teman-teman di kelas yang tidak mau diajak diskusi kelompok dan 4% kondisi tempat tinggal yang mengganggu kegiatan belajar sebanyak.

Dari uraian di atas persentase yang dihasilkan oleh penelitian sebelumnya ada banyak faktor yang dapat menyebabkan *burnout* pada siswa dengan penyebab persentase paling tinggi terletak pada metode belajar yang monoton dengan persentase 57% dan kesulitan membagi waktu belajar dengan kegiatan lain dengan persentase 53%. Faktor penyebab *burnout* belajar ini juga diperkuat oleh pendapat Skovholt (2003 dalam Agustin, 2009:1) yang menyatakan bahwa sebagian besar faktor pemicu *burnout* pada kegiatan belajar adalah karena rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton.

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Hakim (2004: 63-65) yang menyatakan bahwa metode belajar yang tidak bervariasi dan suasana belajar yang tidak berubah-ubah menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya *burnout* belajar pada siswa. Hal serupa juga diperoleh berdasarkan wawancara dengan siswa di SMP Amanah Kwala Begumit menyatakan penyebab *burnout* belajar siswa adalah proses pembelajaran yang tidak menarik dan cenderung monoton, masih ada siswa yang tidak memahami materi pelajaran yang diberikan guru, dan kurang memperhatikan penjelasan guru dapat menyebabkan siswa mengalami *burnout* belajar.

Kecenderungan siswa mengalami *burnout* belajar dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo (2015) bahwa secara keseluruhan ada 93% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami *burnout* belajar dan 6% siswa tidak mengalami *burnout* belajar, 34% siswa mengalami keletihan emosi, 29% siswa mengalami keletihan fisik, 17% siswa mengalami keletihan kognitif, dan 20% siswa kehilangan motivasi.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa siswa cenderung mengalami *burnout* dalam proses belajar. Hal ini dapat dilihat dari persentase hasil penelitian tentang *burnout* yang berada pada kategori tinggi dengan area keletihan yang paling tinggi berada pada area keletihan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh IPT. Edi Sutarjo (2014:3) pada siswa Kelas VIII-1 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja diketahui bahwa siswa menganggap *burnout* belajar adalah hal yang biasa sehingga cenderung untuk membiarkannya. Siswa tidak menyadari bahwa *burnout* jika tidak ditangani

akan berdampak negatif dalam proses pembelajaran yang dilakukan siswa karena dapat menyebabkan hilangnya motivasi belajar dan prestasi belajar menurun.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2009:2) terhadap 250 pelajar tentang dampak *burnout* belajar yang dirasakan sebagai berikut ini: a) menjadi suka marah-marah 24%, b) sering susah tidur 27 %, c) tidak peduli dengan tugas-tugas 15%, d) tidak peduli dengan nilai (*Indeks Prestasi*) 15%, e) mudah bosan dengan kegiatan belajar 57%, f) menjadi mudah tersinggung 32%, g) sering gelisah 44%, h) menjadi mudah sakit 13%, i) sering merasa gagal 22%, dan j) merasa rendah diri 24 %.

Sejalan dengan itu, Abu Abdirrahman (39: 2004 dalam Furqan, 2017: 264) juga menyatakan dampak-dampak buruk yang ditimbulkan oleh *burnout* belajar, antara lain: a) produktifitas menurun, b) rencana gagal, c) hasil belajar tidak memuaskan, d) orientasi berubah, e) muncul sikap usil, f) muncul sikap antipati, g) mencari pelarian, dan h) menimbulkan frustrasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMP Amanah Kwala Begumit dengan guru BK dan guru mata pelajaran diketahui bahwa siswa kelas VIII-1 mengalami *burnout* belajar yang ditandai dengan indikator dari *burnout* belajar yang dikemukakan oleh Pines dan Aronson (dalam Kurniawan, 2016:2) yaitu a) mengalami keletihan mental yang ditandai dengan mudah lupa, sulit berkonsentrasi, dan malas mengerjakan tugas (PR), b) mengalami keletihan emosional yang ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah marah, merasa terbebani oleh pelajaran dan bosan, c) mengalami keletihan fisik yang ditandai dengan merasa mudah lelah, tidak bersemangat dan sering mengantuk saat pelajaran berlangsung.

Sebagai tindak lanjut dari hal tersebut, maka perlu dirumuskan sebuah penanganan serius untuk mengatasi *burnout* belajar yang dialami siswa yaitu melalui konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa.

Pentingnya penerapan bimbingan dan konseling dalam mengatasi *burnout* belajar yang dialami siswa dapat diketahui melalui penelitian yang dilakukan oleh Wati (2018:23) yang menyatakan bahwa *burnout* belajar memiliki komponen kognitif, perilaku, dan emosional. Oleh karena itu diperlukan peranan bimbingan konseling dalam mengatasi *burnout* belajar siswa. Salah satu layanan dari bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok dipandang potensial untuk mengatasi *burnout* belajar siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan Natawidjaja (2009 dalam Wati, 2018:23) bahwa konseling kelompok paling efektif untuk menimbulkan perubahan psikologis, baik mencakup komponen subjektif, dan emosional maupun komponen tingkah laku nyata.

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan secara berkelompok di mana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dalam mencapai perkembangan secara optimal. Menurut Winkel (dikutip dari Lubis, 2009 dalam Lumongga 2011:198) konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan oleh konselor dengan beberapa konseli dalam kelompok kecil.

Penggunaan konseling kelompok memberikan keuntungan bagi individu berupa umpan balik tanggapan dan pengalaman konseli lain ketika mengatasi masalahnya. Selain itu masing-masing konseli akan semakin memiliki kemauan

untuk sembuh karena mendapatkan dukungan dan kesempatan untuk melakukan tingkah laku baru (Lumongga, 2011:200)

Konseling kelompok memiliki beberapa teknik dalam penyelesaian masalahnya, salah satu strategi konseling yang dapat membantu mengatasi *burnout* belajar adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh IPT. Edi Sutarjo (2014:5) menyatakan bahwa *burnout* yang dialami siswa kelas VIII-1 SMP laboratorium Undiksha Singaraja dapat dapat diminimalisir dengan menggunakan teknik relaksasi dan *brain gym*.

Penelitian serupa mengenai penanganan *burnout* belajar yang dilakukan oleh Zuni Eka Kusumawati & Elisabeth Christiana (2014) menunjukkan hasil *burnout* belajar pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas dapat diturunkan dengan menerapkan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui pengaruh positif konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa kelas VIII-1 di SMP Amanah Kwala Begumit. Jika dalam penelitian sebelumnya peneliti menggunakan teknik relaksasi akan tetapi dikombinasikan dengan teknik yang lain, sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar jika tidak dikombinasikan dengan teknik-teknik lainnya.

Gemilang (2013:153) menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan stres dan emosi yang dimiliki, membantu mengontrol diri, menenangkan jiwa, dan membersihkan kesehatan.

Relaksasi merupakan kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Menurut Prawitasari (2011:262) relaksasi adalah usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan individu itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki.

Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan relaks itu dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, kecepatan jantung, dan kecepatan pernapasan. Teknik ini didasari bahwa tubuh bereaksi terhadap keletihan dan kecemasan dengan terjadinya relaksasi.

Dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi kepada siswa diharapkan dapat mengembangkan wawasan serta dapat mengurangi permasalahan *burnout* belajar yang dihadapi siswa, sehingga siswa mampu mengembangkan dirinya ke arah kualitas belajar yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap *Burnout* Belajar Siswa SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Proses belajar siswa telah mencapai batas kemampuan jasmaniahnya, sehingga menimbulkan bosan dan keletihan

- b. Timbulnya rasa lesu, bosan, dan tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar
- c. Keletihan mental, fisik, dan emosi.
- d. Prestasi belajar menurun.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan untuk mencegah luasnya permasalahan, maka peneliti hanya membatasi pokok permasalahan yaitu “Pengaruh Positif Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa di SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Positif Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa di SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Positif Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa di SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021”.



## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan kegunaan dari penelitian yang dapat dijadikan sumber informasi dalam mengembangkan kegiatan penelitian selanjutnya. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif dan menambah wawasan pada pengembangan ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling. Khususnya dalam penerapan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa.

### b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

#### 1. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran yang bermanfaat bagi pengembangan kajian ilmu bimbingan dan konseling khususnya pada layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar sebagai upaya membantu mengatasi kelelahan fisik sebagai dampak dari *burnout* belajar yang dialami siswa.

#### 2. Guru BK

Penelitian ini dijadikan sebagai masukan tentang pentingnya penerapan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa. Melalui hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya preventif dalam mengurangi *burnout* belajar pada siswa.

### 3. Siswa

Dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat dalam mengurangi *burnout* belajar yang dialami siswa melalui konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

### 4. Peneliti

Bagi peneliti mendapat pemahaman dan wawasan pada ilmu Bimbingan dan Konseling mengenai pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa.

### 5. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan dalam mengetahui lebih lanjut mengenai penerapan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa dan sebagai bahan pustaka bagi peneliti yang bermaksud mengadakan penelitian yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.