

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dalam makna luas memiliki keterkaitan yang erat dengan tiap aspek kehidupan manusia. Keterkaitan yang erat lewat bermacam proses tidak bisa dilepaskan satu sama lain antara kehidupan umat manusia dengan warna pendidikannya. Sehingga ukuran kehidupan manusia merupakan bagian dari proses pembelajaran. Tujuan pendidikan merupakan menghasilkan seorang yang bermutu serta berkarakter sehingga mempunyai pemikiran yang luas kedepan untuk menggapai sesuatu cita- cita yang diharapkan serta sanggup menyesuaikan diri secara kilat serta dalam berbagai area. Sebab pendidikan itu sendiri memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam seluruh aspek kehidupan.. Pada dasarnya aktivitas belajar di sekolah ialah sesuatu aktivitas yang sangat pokok. Dalam perihal ini bahwasannya pula, sukses ataupun tidaknya pencapaian tujuan pembelajaran banyak tergantung kepada gimana proses belajar di kelas yang dirasakan oleh siswa selaku partisipan didik. Dalam belajar juga tiap siswa memiliki kesempatan untuk mencapai prestasi, serta untuk mencapainya wajib dibarengi dengan usaha serta kerja keras dalam belajar supaya menemukan hasil cocok yang diharapkan. Tetapi sering juga banyak siswa dalam mencapai prestasi tersebut banyak menciptakan kendala- kendala dalam proses belajar salah satu antara lain merupakan jenuh

Pada proses belajar tiap siswa memiliki kesempatan buat mencapai hasil terbaik, tetapi tidak banyak siswa menciptakan hambatan dalam proses belajar salah satu hambatannya merupakan burnout belajar. Burnout belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan orang buat belajar, hendak namun orang tersebut tidak memperoleh hasil (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Tidak didapatkan

hasil yang maksimal hendak membuat siswa merasa waktu yang meraka habiskan buat belajar merupakan perihal yang percuma. Perihal ini bisa memunculkan ketidaktertarikan siswa buat belajar, tekanan mental dan hendak berakibat pula ke kesehatan siswa (Hyman et al., 2017).

Semenjak kasus Covid-19 pertama di Wuhan, terjadi kenaikan kasus COVID- 19 di China setiap hari serta memuncak kasus terkonfirmasi COVID- 19 di China, serta kasus lain dilaporkan dari berbagai negeri seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapore, Arab Saudi, Korea Selatan, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, serta Jerman. COVID- 19 pertama dilaporkan di Indonesia bertepatan pada 2 Maret 2020 sejumlah 2 kasus. Pemerintah sudah membuat kebijakan yakni physical distancing yang diantaranya berupa kebijakan khusus para peserta didik diawali dari TK, SD, SMP, SMA hingga PT belajar dari rumah. Pendidik/ guru, dosen, siswa, mahasiswa dan orang tua, berhubungan melalui teknologi. Kebijakan ini menjadi perihal yang pasti membuat para pendidik untuk gencar melatih serta menyesuaikan diri terhadap perubahan yang hendak terjadi. Cepatnya penyebaran virus ini serta korban positif yang semakin meningkat membuat Presiden Joko Widodo menetapkan wabah virus Corona COVID- 19 ini sebagai musibah nasional. Sebagian ketentuan serta kebijakan terus dilakukan untuk menekan penyebaran serta memutus mata rantai virus ini. Salah satunya dengan pemberlakuan kebijakan social distancing atau jarak sosial agar warga menjaga jarak fisik untuk melindungi diri dari penyebaran virus. Sejalan dengan perihal tersebut bekerja dari rumah, belajar dari rumah, beribadah dari rumah serta menjaga jarak dan kesehatan diri diberlakukan. Sekolah serta universitas selaku lembaga pendidikan resmi tentu wajib merespon serta mengambil sikap akan suasana ini dengan tepat. Aktivitas pendidikan di sekolah serta universitas di seluruh Indonesia dihentikan, sebagaimana tertuang dalam Surat Edaran Mendikbud

Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat (Kossasy, 2020).

Tekanan akademik serta prestasi jangka panjang siswa dalam proses pembelajaran mereka bisa jadi salah satu pemicu terbentuknya burnout pada siswa (Lou, Wu, dan Liu, 2016). Burnout ini bisa mengurangi motivasi belajar siswa. Ketika burnout belajar tidak ditangani dengan baik ini hendak berakibat kurang baik pada proses serta hasil belajar (Lee, Kang, dan Kim, 2017). Padatnya aktivitas belajar pula merupakan salah satu pemicu siswa hadapi burnout belajar, yang hendak memunculkan rasa bosan serta letih yang hendak menghilangkan motivasi belajar pada siswa (Ambarwati, 2016). Perihal ini pula hendak memunculkan rasa malas pada siswa untuk menjajaki kegiatan belajar. (Zuni & Christiana, 2014: 2), memberitahukan jika banyaknya kegiatan serta aktivitas, dan tuntutan- tuntutan yang terdapat wajib dirasakan oleh siswa bisa menimbulkan siswa mengalami tanda- tanda seperti siswa mengalami keletihan pada segala bagian indera, serta kurang bergairah dalam mengikuti aktivitas belajar mengajar, mencuat rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak terdapat minat, dan tidak mendatangkan hasil. Dari tanda- tanda tersebut terlihat kalau siswa mengalami burnout belajar.

Fenomena burnout belajar pada siswa ialah fenomena yang berlangsung didunia pembelajaran. Ada sebagian riset yang mengkaji tentang burnout berdasarkan hasil penelitian (Christianty & Lucia, 2016) salah satu penyebab munculnya burnout adalah kondisi lingkungan yang kutrang baik dan ketidaksesuaian antara harapan dengan dukungan lingkungan. Burnout belajar yang berlangsung pada siswa wajib memperoleh penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah ataupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling mempunyai kedudukan yang berarti dalam upaya menanggulangi burnout belajar siswa. Faktor- faktor yang pengaruhi kesulitan belajar antara lain, ialah: aspek internal (aspek dari dalam diri anak

itu sendiri serta aspek eksternal (aspek dari luar anak), yang meliputi metode mendidik anak oleh orang tua mereka di rumah serta faktor guru di sekolah, kemudian alat- alat pendidikan, keadaan tempat belajar, dan kurikulum serta lain- lain. Buat menanggulangi kesusahan belajar yang dirasakan oleh siswa dibutuhkan kerjasama yang baik antara manajemen/supervisi, pendidikan, serta bimbingan konseling. Burnout belajar dalam penelitian ini merupakan sesuatu keadaan bosan dalam belajar baik secara fisik ataupun psikologis yang disebabkan oleh tekanan dari lingkungan yang dipersepsi dapat mengusik, membebani, serta menggagalkan dalam proses transformasi dalam dirinya, berupa pengetahuan, tingkah laku, serta kebiasaan permasalahan yang berhubungan dengan belajar yang dialami siswa- siswi. Untuk mengenali tentang uraian burnout belajar siswa dalam penelitian ini penulis hendak menggunakan alat ukur berbentuk angket yang terdiri dari indikator: (1) Aspek motivasi meliputi perilaku apatis (masa bodoh) pada pelajaran, malas belajar, Merasa kandas dalam belajar, (2) Aspek afektif meliputi kurang bisa berkonsentrasi belajar, risau ataupun takut, melamun, (3) Aspek kognitif meliputi: merasa putus asa (pesimis) dikala tidak dapat mengerjakan tugas, prestasi belajar rendah, kehabisan arti serta harapan dalam belajar. Dalam kaitan itu, kasus siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja. Apabila misi sekolah merupakan menyediakan pelayanan yang luas secara efisien menolong siswa menggapai tujuan- tujuan pertumbuhan serta menanggulangi permasalahannya, hingga segenap aktivitas serta kemudahan yang diselenggarakan sekolah perlu diarahkan ke sana. oleh sebab itu, pelayanan bimbingan dan konseling di sini perlu dalam menanggulangi masalah- masalah siswa disamping aktivitas pengajaran. Tenaga inti serta pakar dalam bidang pelayanan bimbingan dan konseling yakni guru bimbingan dan konseling. Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan kalau dalam mengalami sesuatu kasus siswa di sekolah, guru bimbingan dan konseling wajib sanggup memahami pengetahuan serta landasan pembelajaran serta salah satunya pula

wajib dapat meningkatkan program bimbingan dan konseling. Maka dari itu guru bimbingan dan konseling bisa memakai pendekatan-pendekatan ataupun layanan- layanan yang ada dalam program bimbingan dan konseling.

Melihat perihal tersebut, sehingga butuh dilakukan sesuatu penelitian ilmiah, dengan tujuan untuk menciptakan suatu alternatif pemecahan permasalahan dalam upaya merendahkan burnout belajar siswa, supaya bisa meningkatkan hasil belajar siswa. Pendekatan behaviorial selaku salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, mempunyai berbagai metode salah satunya ialah metode relaksasi. Relaksasi ialah salah satu metode dalam pengobatan sikap yang bisa digunakan individu untuk menghasilkan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk karakter yang baik, menyingkirkan berbagai wujud pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengatur ego yang dimilikinya, memudahkan individu mengendalikan diri, menyelamatkan jiwa, serta memberikan kesehatan untuk badan individu (Zuni & Christiana, 2014: 3). Berdasarkan data studi pendahuluan peneliti di SMA Negeri 1 Krian dapat diperoleh bahwa proses pembelajaran yang tidak menarik, masih ada siswa yang tidak memahami materi pelajaran yang diberikan guru, kurang memperhatikan penjelasan guru, dan tidak menyukai mata pelajaran karena alasan tertentu merupakan hal yang dapat menimbulkan burnout belajar pada siswa. Konseling kelompok memiliki beberapa teknik yang dapat dijadikan strategi dalam penyelesaian masalah, salah satu teknik konseling yang dapat membantu mengatasi burnout belajar adalah dengan menggunakan teknik relaksasi.

Dari penjelasan latar belakang di atas penulis merasa tertarik buat mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai perihal tersebut, oleh karena itu penelitian ini di beri judul “Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Burnout Belajar Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi burnout belajar siswa?”.

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi untuk mengurangi burnout belajar siswa.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu penerapan teknik relaksasi dan variabel terikat (Y) adalah burnout belajar siswa (burnout).

1. Burnout Belajar Siswa

Burnout belajar ialah keadaan emosional kala seorang merasa letih dengan tuntutan yang ada, keletihan ini bisa berbentuk keletihan fisik maupun keletihan mental (Pines & Aronson, 1988). Burnout didefinisikan sebagai kendala yang diakibatkan oleh kegiatan orang yang menggabungkan keletihan emosional, tekanan mental serta perasaan tidak percaya diri sebab kurang berprestasi individu (Bianchi et al., 2019). Burnout merupakan perasaan tidak berdaya, letih, minimnya atensi yang diakibatkan oleh stres yang berkelanjutan. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat (Slivar, 2001) yang menyatakan kalau tekanan pikiran yang berkelanjutan akan menimbulkan seorang mengalami burnout (burnout) dikala belajar.

Berdasarkan pengertian yang disampaikan oleh para ahli burnout diidentikkan dengan kata keletihan yang dirasakan oleh orang yang berakibat pada kekurangan konsentrasi serta rasa

ketertarikan pada satu kegiatan. Sedangkan burnout belajar merupakan keadaan dimana siswa tidak bisa berkonsentrasi pada proses belajar yang membuat siswa tidak tertarik dengan proses belajar. Peristiwa burnout ini jika dialami seorang siswa yang tengah dalam proses belajar biasanya akan merasa dirinya tidak dapat mencerna materi yang disampaikan oleh gurunya. Hal ini akan mempengaruhi kemajuan belajar siswa dalam rentang waktu tertentu, bisa dalam satu minggu atau bahkan bisa dalam rentang waktu yang lama. Melihat realitas yang ada, sebagian besar guru masih menggunakan metode pembelajaran yang monoton sehingga membuat siswa merasa jenuh (burnout), pada akhirnya materi pelajaran yang diajarkan susah diterima oleh siswa. Untuk menanggulangi permasalahan tersebut, maka diberikan layanan relaksasi individu untuk mengurangi burnout belajar siswa.

2. Metode Relaksasi

Menurut pandangan ilmiah, relaksasi ialah perpanjangan serabut otot skeletal, sebaliknya ketegangan ialah kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. teknik relaksasi merupakan sesuatu teknik yang bisa digunakan untuk menghasilkan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga sanggup melenyapkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengatur ego yang dimiliki, dan memberikan kesehatan pada tubuh. Relaksasi salah satu metode dalam pengobatan sikap yang bisa digunakan individu untuk menghasilkan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk karakter yang baik, menyingkirkan berbagai wujud pikiran yang kacau akibat tidak berdayaan individu dalam mengatur ego yang dimilikinya, memudahkan individu mengendalikan diri, menyelamatkan jiwa, serta memberikan kesehatan untuk badan individu (Zuni & Christiana, 2014: 3).

(Sutarjo dkk, 2014), berpandangan pula jika burnout yang dialami siswa bisa dikondisikan atau bisa diminimalisasi dengan

tingkah laku ialah dengan memakai metode relaksasi dan bisa pula membantu meringankan keadaan tegang ataupun jenuh yang dirasakan oleh siswa. Setelah menjalani beberapa sesi dari terapi relaksasi kesadaran indera ini tampak adanya peningkatan kontrol diri terhadap emosi marah pada diri.

Siswa yang awalnya memiliki tingkat kontrol diri yang rendah bisa meningkat. Peningkatan kontrol diri yang terjadi pada siswa karena membiarkan dirinya merasa rileks dan tenang sehingga bekerja saraf simpatetis yang akan menimbulkan perasaan tenang tersebut. Dalam proses ini siswa juga mengalami proses belajar, bahwa ketika dirinya mengalami ketegangan maka akan diikuti juga dengan terjadinya keluhan fisik. Disini siswa belajar untuk mengembangkan sebuah perilaku baru yang lebih baik dalam menyikapi emosi marah yaitu dengan melakukan relaksasi kesadaran indera. Hal ini sesuai dengan teori behavioristik dimana perilaku diarahkan pada tujuan memperoleh perilaku baru dan menghapus perilaku lama yang maladaptif serta mempertahankan perilaku-perilaku yang diinginkan (Corey, 2007).

E. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Mafaat Teoritis
Manfaat teoritis ini bertujuan untuk melakukan pembuktian tentang berpengaruh atau tidak pendekatan realita terhadap burnout belajar siswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, memperoleh tentang cara melakukan teknik relaksasi guna untuk mendeteksi burnout belajar siswa dan untuk memberikan sumbangan positif bagi perkembangan ilmu pendidikan.

- b. Bagi siswa, bermanfaat bagi siswa yang mengalami burnout belajar sehingga memiliki semangat belajar baru
- c. Bagi sekolah, peneliti dapat membantu sekolah dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling pada siswa yang mengalami masalah tentang burnout belajar.