

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 22 Surabaya menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang masih belum siap menghadapi sistem pembelajaran yang berubah-ubah. Pada hari pertama pertemuan tatap muka banyak peserta didik yang masih datang terlambat dengan kondisi seragam yang tidak rapi. Pada saat pembelajaran di kelas terdapat peserta didik yang tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru mata pelajaran, selain itu banyak peserta didik yang terlambat dalam mengumpulkan tugas serta banyak ditemukan peserta didik berada di kantin sekolah pada saat jam pembelajaran berlangsung, setelah ditelusuri dan berdasarkan data dari guru BK peserta didik yang terlambat serta sering absen pada saat jam pembelajaran berlangsung mayoritas datang dari kelas XI IPS. Faktor yang memperkuat hal tersebut bermula pada kondisi pandemi Covid-19. Kegiatan pelaksanaan pembelajaran yang awalnya dilaksanakan secara tatap muka, ketika pandemi Covid-19 muncul pada awal 2020 pelaksanaan pembelajaran langsung dilaksanakan secara daring dengan menggunakan media *virtual learning* atau *e-learning* kemudian pada masa transisi sistem pembelajaran mulai kembali dilaksanakan secara tatap muka atau luring.

Kondisi peralihan ini membuat banyak peserta didik yang mulai nyaman dengan pembelajaran daring harus menghadapi situasi baru lagi dalam pembelajaran. Faktor tersebut juga disebabkan oleh faktor internal diri sendiri seperti kehilangan motivasi belajar dan rendah diri akibat kurangnya komunikasi pada saat pembelajaran daring. Faktor internal seperti yang ditandai dengan kehilangan motivasi belajar ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh

(Lin & Yang, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu faktor eksternal dan internal, dimana factor eksternal yang mempengaruhi hal tersebut dapat disebabkan oleh lingkungan sekolah termasuk tekanan belajar, lingkungan mengajar, hubungan interpersonal, dan faktor keluarga seperti gaya pengasuhan, dukungan orang tua, dan status sosial ekonomi keluarga. Selain faktor eksternal, adapun faktor internal, seperti kepribadian dan beban belajar. Beban belajar yang berlebihan bisa meliputi kelas padat, banyaknya tugas, latihan rutin, dan latihan rutin lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK di SMA Negeri 22 Surabaya yang menyatakan bahwa banyak perubahan yang terjadi pada peserta didik yang ditandai dengan menurunnya tingkat kehadiran peserta didik, banyak peserta didik yang mulanya data kehadiran pada saat pembelajaran tidak pernah absen menjadi sering absen, kemudian terjadi penurunan terhadap prestasi peserta didik yang ditinjau dari nilai mata pelajaran, selain itu, terdapat satu peserta didik dari kelas XI IPS 2 yang tidak naik kelas dikarenakan tingkat kehadiran selama pembelajaran daring tidak mencapai 70%. Sistem pembelajaran yang berubah di masa peralihan ini menyebabkan peserta didik SMA Negeri 22 Surabaya mengalami penurunan produktivitas dan kehilangan semangat belajar.

Penurunan produktivitas dan kehilangan belajar yang terjadi pada peserta didik biasa disebut dengan istilah "*burnout*". *Burnout* merupakan suatu keadaan stres ekstrem secara psikologis yang dapat membuat individu mengalami penurunan produktivitas dan motivasi yang rendah dalam melakukan aktifitas. *Burnout* lazimnya diteliti dalam setting pekerjaan, namun beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa *burnout* juga dapat terjadi dalam konteks akademik (Rahmati, 2015). Dalam ranah bimbingan dan konseling kondisi *burnout* yang terjadi dalam konteks akademik biasa disebut dengan istilah "*academic burnout*". Menurut (Putrikita & Sari, 2020) *academic*

*burnout* adalah perasaan tertekan pada individu dikarenakan masalah yang berkaitan dengan akademik, seperti terlalu banyak tugas, persaingan antar peserta didik, tekanan untuk berprestasi, berbagai ujian, dan hubungan bermasalah dengan guru atau peserta didik lain. Dampak dari *academic burnout* ini dapat menyebabkan komitmen yang lebih rendah, *turn over* yang lebih tinggi, menurunnya ketidakhadiran, produktivitas berkurang, dan semangat motivasi belajar yang rendah. Oleh karena itu, stres dikarenakan permasalahan akademik ini dianggap mendesak dan mengancam. *Academic burnout* yang tidak terkontrol dan berkepanjangan dapat berakibat fatal bagi para peserta didik seperti, hilangnya motivasi belajar dan menurunnya prestasi belajar. *Academic burnout* juga berdampak pada meningkatnya ketidakhadiran, rendahnya motivasi untuk melakukan pembelajaran bahkan mempengaruhi prestasi akademik sehingga meningkatkan resiko putus sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Asrowi et al., 2020) dalam jurnal dengan judul "*Academic burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19*" pada tahun 2020 menyatakan bahwa secara mayoritas peserta didik mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang yaitu 50% namun perlu diwaspadai 10% dari 527 responden peserta didik eks-karesidenan Surakarta mengalami *burnout* pada tingkat tinggi. Sehubungan dengan hal tersebut diperkuat dengan terdapat sejumlah kasus peserta didik yang mengalami permasalahan psikologis pada peserta didik sekolah menengah atas/kejuruan yang berada di wilayah Karesidenan Surakarta. Dari jumlah 527 responden dapat digambarkan tingkat *academic burnout* pada peserta didik, Berdasarkan diagram 1 maka dapat diketahui bahwa mayoritas peserta didik SMA/K mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang. Selain itu, juga terdapat 10% dari keseluruhan sampel mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi dan 1% pada tingkat sangat tinggi. Namun terdapat pula peserta didik mengalami tingkat *academic burnout* pada tingkat rendah sebesar 32% dari keseluruhan sampel. Maka merujuk pada data

tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas peserta didik memiliki *academic burnout*. Aspek yang paling mempengaruhi peserta didik mengalami peningkatan *academic burnout* adalah aspek kelelahan kemudian penurunan efikasi diri. Sinisme cenderung tidak berpengaruh dalam peningkatan *academic burnout*. Dari data tersebut maka dapat terungkap fakta bahwa walaupun peserta didik mengalami kelelahan yang tinggi didukung dengan penurunan efikasi diri dalam tingkat sedang, peserta didik tidak bersikap sinis pada kegiatan belajar mengajar di masa pandemi Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh (Batista et al., 2021) dalam jurnal dengan judul “*Burnout and academic satisfaction of nursing students in traditional and integrated curricula*” pada tahun 2021 menyatakan bahwa prevalensi *burnout* berbeda secara signifikan di antara peserta didik dalam model kurikulum yang dianalisis dan secara langsung terkait dengan kepuasan akademik atau kekurangannya. Penelitian ini terdiri dari 301 mahasiswa keperawatan dalam dua model kurikulum, dengan 116 dalam kurikulum tradisional dan 185 dalam kurikulum terpadu. Prevalensi *burnout* dalam kurikulum tradisional adalah 30,2%. Sehubungan dengan hal tersebut ditandai dengan prevalensi *burnout* secara signifikan lebih tinggi di antara peserta didik dalam kurikulum tradisional, terutama keberhasilan akademis atau kekurangannya. Peserta didik dengan kurikulum terpadu menunjukkan kepuasan yang lebih tinggi mengenai interaksi interpersonal dengan para profesor dan persiapan untuk menjalankan profesi mereka yang disediakan oleh kurikulum dan pengajaran, tetapi kepuasan yang lebih rendah dengan infrastruktur dan lingkungan belajar. Sindrom *burnout* secara langsung dan signifikan terkait dengan kepuasan akademik yang rendah *Burnout* secara statistik dikaitkan dengan kepuasan akademik yang rendah di semua dimensi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pemula, 2017) dalam jurnal dengan judul “*Effect Student Burnout Sebagai Faktor Yang Menjembatani Pengaruh Beban Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik Pada Mata Pelajaran*”

*Kewirausahaan Kelas Xi Smk Prawira Marta Kartasura Tahun Ajaran 2016/2017*” pada tahun 2017 menyatakan bahwa pengaruh negatif secara signifikan antara beban belajar melalui *burnout* terhadap prestasi belajar kewirausahaan peserta didik kelas XI di SMK Prawira Marta Kartasura baik secara langsung, tidak langsung, maupun secara total. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *burnout* yang dialami peserta didik kelas XI cukup tinggi. Sehingga prestasi yang diperoleh sebagian besar peserta didik tergolong rendah pada mata pelajaran kewirausahaan. Peserta didik dikatakan lulus jika mampu melampaui KKM sebesar 74. Sehubungan dengan hal tersebut diperoleh data hasil belajar peserta didik kelas XI yang menunjukkan bahwa hanya 57% nilai peserta didik diatas KKM dan 43% masih dikatakan belum lulus. Berdasarkan hasil penelitian hampir 50% peserta didik menganggap mata pelajaran kewirausahaan sebagai beban belajar sehingga prestasi belajarnya dikatakan rendah. Hal ini sangat berat, karena semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami peserta didik, maka semakin rendah prestasi yang akan diperoleh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara beban belajar melalui *burnout* terhadap prestasi belajar kewirausahaan. Hal ini berarti bahwa *burnout* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar pada peserta didik kelas XI SMK Prawira Marta Kartasura.

Penelitian yang dilakukan oleh (Transiana et al., 2021) dalam jurnal dengan judul “*Pengaruh Academic Stress, Achievement Motivation, dan Perceived Social Support terhadap Academic burnout Peserta didik SMK*” pada tahun 2021 menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara academic stress, achievement motivation, dan perceived social support secara simultan terhadap *academic burnout* dengan sumbangan sebesar 29,7%. Partisipan dari penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri Surabaya jurusan Teknik Audio Video (TAV) dan Bisnis Konstruksi dan Properti (BKP) tahun pelajaran 2019/2020. Penentuan partisipan penelitian didasarkan pada hasil survei dan wawancara peneliti dengan Kepala Koordinator

Bimbingan Konseling (BK), yang menunjukkan bahwa siswa terindikasi mengalami *burnout* dalam aktivitas belajarnya yang diekspresikan melalui hilangnya minat pada pekerjaan akademik, mendevaluasi makna belajar serta perasaan kelelahan terhadap tugas akademik dan rendahnya motivasi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *academic stress* siswa dan semakin rendah *achievement motivation* serta *perceived social support* siswa, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* siswa, begitu sebaliknya semakin rendah *academic stress* siswa dan semakin tinggi tingkat *achievement motivation* serta *perceived social support* siswa, maka semakin rendah *academic burnout* siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lianawati, 2020) dalam jurnal dengan judul ” *Bimbingan kelompok teknik self instruction efektif untuk mereduksi burnout belajar siswa VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya*” pada tahun 2020 menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok terhadap *burnout* belajar siswa siswa VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya, dimana nilai rata-rata *burnout* belajar siswa kelas VII SMP Taaruna Jaya 1 Surabaya, menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata (*mean*) variabel *burnout* belajar siswa sebelum diberikan *treatment (pretest)* sebesar 95.29 sedangkan *mean* variabel *burnout* belajar siswa setelah diberikan *treatment* teknik *Self Instruction* hasil (*posttest*) sebesar 86.00. Berdasarkan output tadi bisa disimpulkan bahwa adanya penurunan *burnout* belajar siswa melalui teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok. Hasil statistik membuktikan bahwa terjadi peningkatan rerata (*mean*) variabel *burnout* belajar siswa (*pretest*) sebelum diberikan *treatment* sebesar 95,29 sedangkan *mean* variabel *burnout* belajar siswa setelah diberikan *treatment* teknik *self instruction* hasil (*posttest*) sebesar 86,00. hal tersebut menunjukkan bahwa dapat menurunkan *mean* sebelum dilakukan *treatment* dan selesainya dilakukan *treatment*, dengan demikian terjadi perubahan pada *Burnout* belajar siswa dengan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh (Delilar & Havasi, 2019) dalam jurnal dengan judul “*Effectiveness of Reality Therapy on Reducing Academic burnout and Increasing Student Self –Control*” pada tahun 2019 menyatakan bahwa terapi realitas kelompok bermanfaat dalam mengurangi kelelahan akademik dan meningkatkan kontrol diri. Ini juga dapat digunakan sebagai metode intervensi untuk membantu siswa memecahkan masalah mereka, dimana populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi lulusan Universitas Islam Karaj Azad tahun ajaran 96-97. Kuesioner pengendalian diri, melalui menggunakan sampling yang tersedia, dipilih dan secara acak dalam 2 eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen berpartisipasi dalam 10 sesi 90 menit terapi realitas kelompok setiap minggu. Kelompok kontrol tidak menerima apa pun tidak menerima pelatihan apa pun dan dibiarkan dalam daftar tunggu. Analisis data menggunakan analisis kovarians. Sehubungan dengan hal itu maka diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kejenuhan akademik dan kontrol diri kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi terapeutik. Dengan demikian, terapi realitas kelompok mengurangi kelelahan akademik dan meningkatkan kontrol diri pada kelompok mahasiswa psikologi lulusan Universitas Islam Karaj Azad tahun ajaran 96-97.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wang et al., 2020) dalam jurnal dengan judul “*The mediating effect of academic engagement between psychological capital and academic burnout among nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study*” pada tahun 2020 menyatakan bahwa 39,29% mahasiswa keperawatan di TMCI memiliki tingkat *academic burnout* tertentu. Selama pandemi COVID-19, semua mahasiswa keperawatan mau tidak mau terpengaruh oleh informasi negatif tentang pandemi, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, panik, ketidakberdayaan, dan emosi negatif lainnya. Penelitian ini menunjukkan modal psikologis yang penting bagi mahasiswa keperawatan untuk mengatasi *academic burnout* negatif melalui keterlibatan akademik. Efek mediasi

keterlibatan akademik memberikan perspektif baru dalam mengurangi *academic burnout* mahasiswa keperawatan. Keterlibatan akademik memainkan peran yang dimediasi parsial dalam hubungan antara modal psikologis dan kelelahan akademi, oleh karena itu hal ini juga memberikan dukungan konfirmasi pada efek mediasi keterlibatan akademik antara modal psikologis dan *academic burnout* di antara para mahasiswa. Modal psikologis ini dapat secara langsung mengurangi kejenuhan akademik di sisi lain, dapat mengurangi kejenuhan akademik dengan meningkatkan keterlibatan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Koropets et al., 2019) dalam jurnal dengan judul “*Emotional and Academic burnout of Students Combining Education and Work*” menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja menderita sindrom *burnout*. Sindrom ini terdeteksi pada 72,7% responden pada kelompok pertama, dan pada 84,4% siswa pada kelompok kedua. Analisis hasil menunjukkan tingkat perkembangan yang berbeda dari fase-fase utama kelelahan emosional pada siswa dengan pengalaman kerja yang berbeda kesulitan yang timbul dari kombinasi pekerjaan dan studi tampaknya menyebabkan siswa mengalami emosi tertentu dan memicu gejala kecemasan dan depresi. Siswa yang telah menggabungkan pekerjaan dan studi untuk waktu yang lama (kelompok responden kedua) juga menderita keadaan psiko-trauma, kecemasan dan gejala depresi. Selain itu, gejala yang dominan adalah pengurangan tanggung jawab profesional dan ketidakpuasan diri. Hasil ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa siswa tidak mengatasi beban kerja akademik dan profesional dan mencoba untuk meringankan beban dengan segala cara yang tersedia. Namun, ini pasti mempengaruhi kualitas pekerjaan dan studi, dan, sebagai akibatnya, mengarah pada ketidakpuasan diri. Gejala kepasrahan emosional dan defisiensi emosional hanya sedikit dimanifestasikan pada responden kelompok.

Berdasarkan urgensi permasalahan *academic burnout* yang terjadi di SMA Negeri 22 Surabaya peneliti menggunakan pemberian layanan konseling kelompok realita sebagai upaya mereduksi



*academic burnout* pada peserta didik. Peneliti menggunakan konseling kelompok realita dikarenakan pemberian layanan ini berfokus pada kondisi dan situasi peserta didik yang terjadi saat ini, dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Konseling realita menumbuhkan tanggung jawab (*responsibility*) dan kesadaran pada individu. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya sendiri, membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya.

Pemberian layanan konseling kelompok realita membantu konseli untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menyiapkan diri sebelum menghadapi pembelajaran dengan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dengan mengeksplorasi dan menilai perilaku konseli khususnya perilaku yang kurang bertanggung jawab yang mengakibatkan stress yang berlebihan dalam bidang akademik. Setelah mengetahui dan menilai perilakunya, konseli bersama dengan guru BK membuat perencanaan untuk perilaku kedepannya yang lebih bertanggung jawab, dimana terdapat komitmen antara konselor dengan konseli. Komitmen tersebut konseli dituntut untuk bertanggung jawab terhadap rencana yang telah dibuatnya. Hal itu tentunya akan membantu konseli dalam mereduksi *academic burnout* dengan menekankan pada tanggung jawab konseli sebagai peserta didik. (Harlinawati, 2016)

Berdasarkan uraian latar belakang yang dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi *Academic burnout* Pada Peserta didik SMA N 22 Surabaya Di Masa Pandemi”.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah di SMAN 22 Surabaya dengan menggunakan objek penelitian berupa siswa-siswi kelas IX Jurusan IPS SMAN 22 Surabaya. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah *Academic burnout* pada siswa-siswi SMAN 22 Surabaya Tahun Ajaran 2021-2022.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pemberian layanan konseling kelompok realita efektif untuk mereduksi *academic burnout* pada peserta didik peralihan masa pandemi?.

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektivan pemberian layanan konseling kelompok realita untuk mereduksi *academic burnout* pada peserta didik peralihan masa pandemi.

## **E. Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel (x) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat, Sedangkan variabel terikat atau variabel (y) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

### **1. Variabel Bebas (x)**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok realita.

### **2. Variabel Terikat (y)**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *academic burnout*.

### **3. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut.

#### **a. Konseling Kelompok Realita**

Konseling kelompok realita adalah suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan

langsung kepada konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang tidak terpaku pada kejadian di masa lalu, akan tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas atau kenyataan yang ada.

b. *Academic burnout*

*Academic burnout* adalah kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan emosional serta fisik dikarenakan tekanan yang sangat mendalam serta adanya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat melakukan aktivitas pembelajaran.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dan menjadi sumber referensi yang lebih luas mengenai layanan konseling kelompok realita dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemajuan dunia pendidikan khususnya bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

a. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan referensi dalam melaksanakan program layanan BK khususnya dalam konteks pelayanan konseling kelompok realita.

b. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi wawasan perkuliahan ditempuh oleh mahasiswa didik untuk meningkatkan penguasaan kompetensi konsep dan praksis bimbingan konseling dan pendidikan, sehingga mutu lulusan program studi bimbingan dan konseling di Indonesia lebih berkualitas dan mampu bersaing dikancah global.