

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sejak tersebarnya Covid-19 di seluruh negara, pembelajaran jarak jauh kini menjadi suatu metode pembelajaran rutin bagi setiap sekolah saat ini, termasuk di Indonesia. Tentunya hal itu bertujuan agar siswa bisa tetap melakukan kegiatan belajar dengan menerapkan sistem *physical distancing*, sebagai bentuk usaha untuk mengurangi rantai penularan virus covid-19. Berdasarkan data laporan yang peneliti temukan pada liputan6, total akumulatif kasus covid-19 sampai pada tanggal 04 Februari 2020 ada 1.123.105 kasus warga negara yang terkonfirmasi positif Covid-19, sembuh sebanyak 917.306, dan meninggal sebanyak 31.001. Oleh karena itu, kini segala macam aktivitas belajar dilakukan secara daring, baik secara *text based*, *audio based*, maupun *video base* menggunakan aplikasi atau media seperti *Whatsapp Group*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *Zoom Meeting*, *Webex*, *Skype*, *Edmodo*, *Facebook live*, *Youtube*, *Schoology*, *E-mail*, dan *Massenger*.

Banyak manfaat yang dapat kita rasakan dari adanya metode pembelajaran jarak jauh, diantaranya dapat menghemat waktu perjalanan, biaya makan, dan tenaga. Menurut Salazar (2019) manfaat dari metode pembelajaran jarak jauh antara lain tidak terbatas, serta memudahkan dalam memberikan layanan. Siswa juga tidak perlu bangun pagi, mandi, sarapan, dan berlari mengejar angkutan umum hanya untuk bisa sampai disekolah dan menerima pelajaran dari guru. Kini siswa hanya dengan duduk di depan layar laptop atau *handphone* bermodalkan internet, siswa sudah bisa mendapatkan materi dan segala informasi dari guru.

Namun rupanya, belajar secara daring tidak melulu menguntungkan. Kelemahan dari pembelajaran daring yaitu keberhasilan pembelajaran daring disesuaikan kembali dengan kemampuan dan semangat belajar siswa, media untuk mengikuti pembelajaran daring menggunakan jaringan internet sering kali menjadi masalah bagi siswa

saat jaringan internet sedang tidak stabil, terkadang siswa merasa cepat bosan, jenuh, bahkan terganggu saat mengakses informasi karena keterbatasan media elektronik dan kuota internet yang tidak cukup. Kelemahan lain dari adanya sistem pembelajaran daring adalah keterbatasan interaksi secara langsung antara guru dengan siswa ataupun interaksi siswa dengan sesama siswa.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh KPAI mengenai pelaksanaan proses kegiatan belajar mengajar jarak jauh di 54 kabupaten/kota dan 20 provinsi menghasilkan bahwa dari 1.700 responden, sebesar 73,2% siswa atau setara dengan jumlah 1.244 siswa, merasa terbebani oleh tugas yang diberikan oleh para guru, dan sebanyak 1.323 siswa dari 1.700 responden mengaku kesulitan mengerjakan tugas dalam waktu yang relatif singkat. Belum lagi harus melakukan aktivitas sekolah yang berulang dalam ruang gerak yang terbatas selama berbulan-bulan. Rinawati, dkk (2020), juga melakukan penelitian mengenai *academic burnout* dan menghasilkan pendapat masalah-masalah yang telah disebutkan diatas dapat mengakibatkan siswa merasakan kejenuhan belajar (*academic burnout*). Belum lagi siswa harus terus-menerus mengerjakan tugas sekolah tanpa henti, tentunya hal itu akan membuat siswa kehilangan waktu luang untuk memperhatikan kehidupan pribadinya, sehingga dapat menimbulkan perasaan stress bahkan berujung merasakan *burnout*.

Penelitian yang dilakukan Fernandez, dkk (2020) mengenai "Kecerdasan Emosional, Keterlibatan Akademik Dan Kejenuhan Selama Masa Karantina" di dapatkan hasil bahwa sebesar 63,5% siswa di Universitas Granada Spanyol mengalami *academic burnout* selama masa *lockdown*. Penelitian di China mengatakan bahwa selama masa *lockdown*, terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis yaitu hilangnya aktifitas yang biasa dan rutin dilakukan sebelum masa pandemi dan juga stress psikososial karena tidak bisa berinteraksi dengan normal seperti biasanya. Faktor lain yang dapat menyebabkan masalah kesehatan psikologis ialah kebiasaan makan yang buruk, gaya hidup

kurang gerak/olahraga, dan pola tidur yang tidak teratur. Kondisi tersebutlah yang menjadi sumber stress bagi individu. Berdasarkan hasil penelitian, situasi stress dan tekanan memiliki faktor utama yang dapat menyebabkan dampak psikologis seperti ketakutan akan terinfeksi virus, merasa frustrasi dan bosan, tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar, dan tidak memiliki informasi atau pedoman yang jelas untuk bertindak, adanya masalah mental, dan atau masalah keuangan. Semua kondisi tersebut dapat mempengaruhi kinerja akademis pada siswa. Oleh karena itu kegiatan pembelajaran dan prestasi akademik siswa bisa sangat terganggu dan bisa jadi memicu masalah *burnou* (Wang, et al., 2020)

Schaufeli dkk (2002) mengonseptualisasikan *academic burnout* pada siswa sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan timbulnya perasaan mendalam yang disebabkan oleh beban kerja akademik yang berlebihan, perilaku pelepasan dan penarikan diri terhadap tugas-tugas terkait studi, dan efisiensi akademik yang dilemahkan.

Sejalan dengan teori dasarnya, *burnout* yang berhubungan dengan sekolah dapat didefinisikan sebagai perasaan tegang yang berhubungan dengan sekolah, terutama kelelahan kronis karena terlalu terbebani oleh tugas sekolah. Sinisme terkait sekolah, dimanifestasikan dalam sikap acuh tak acuh terhadap tugas sekolah secara umum, hilangnya minat pada pekerjaan akademis seseorang, dan melakukan aktifitas sebagai sesuatu yang tidak bermakna. Kurangnya keberhasilan yang berhubungan dengan sekolah menimbulkan perasaan kurangnya kompetensi diri, prestasi yang rendah, dan kurangnya pencapaian, baik dalam tugas sekolah seseorang di sekolah secara keseluruhan (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009)

Budiono (2017) juga memiliki pendapat yang sama, ia mengatakan bahwa *academic burnout* ialah keadaan individu yang mengalami lelah secara mental, emosional, bahkan fisik, juga menurunnya semangat dan gairah belajar. Sutarjo, Putri, & Suarni (2014) menambahkan, kelelahan mental yang dimaksud ialah saat dimana seseorang merasakan kebosanan dalam melakukan aktivitas rutin yang sudah lama

dilakukannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, Zhang Gan, & Chan pada tahun 2007 menyatakan bahwa *burnout* adalah rasa lelah karena banyaknya tuntutan tugas di sekolah, memiliki perilaku sinis dan seringkali menghindari diri dari kegiatan pembelajaran, serta memiliki perasaan yang tidak kompeten sebagai seorang peserta didik (Asrowi, Susilo, & Hartanto, 2020).

Marbun (2018) memandang bahwa kelelahan mental adalah faktor utama penyebab dari adanya kejenuhan dalam belajar. Penyebab munculnya kelelahan mental dikarenakan rasa cemas terhadap kemungkinan masalah yang muncul dari kelelahan itu sendiri, seperti cemas terhadap standar nilai yang dirasa terlalu tinggi, cemas karena berada dalam keadaan yang terdesak dan menuntut hasil nilai belajar yang tinggi, cemas karena memiliki ekspektasi akademik yang tinggi sedangkan peserta didik menilai kemampuan belajarnya hanya berpatokan dengan standar yang mereka buat sendiri.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2020) mencatat sebanyak 120 siswa di SMPTN 3 Bae Kudus mengeluhkan beberapa masalah karena adanya sistem pembelajaran jarak jauh. Keluhan yang mendominasi adalah masalah jaringan. Siswa seringkali mendengar suara guru yang putus-putus dan ketidak sinkronan antara suara dan video bahan ajar yang disampaikan oleh gurunya. Keluhan yang dirasakan oleh siswa selanjutnya terkait dengan interaksi. Siswa menginginkan interaksi secara langsung karena dirasa lebih jelas dan stabil. Siswapun merasa kesulitan untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama selama melakukan pembelajaran di rumah. Hal itu disebabkan karena keadaan rumah yang tidak kondusif. Menurut Widiaworo (2017) faktor lain yang menyebabkan siswa kurang fokus adalah karena materi pelajaran dan metode pembelajaran yang membosankan. Masalah lain yang muncul selain tiga hal yang telah disebutkan diatas adalah terkait ketidakpuasan penyediaan data, banyaknya tugas, sulitnya melakukan kerja kelompok, persiapan kelas online yang terlihat tidak siap, berkurangnya pemahaman terhadap

materi yang diberikan oleh guru, dan ketidakpuasaan pembentukan hubungan teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh J. Lee, dkk 2013 dalam (Lee, Lee, & Lee, 2020) mengatakakan bahwa penyebab siswa mengalami *academic burnout* adalah stress yang berkepanjangan karena terlalu memaksa diri untuk belajar demi menggapai impian untuk memasuki universitas bergengsi karena mereka meyakini bahwa dengan memasuki universitas bergengsi dapat menjamin masa depan menjadi lebih sukses.

Berdasarkan survey yang peneliti lakukan di SMA Negeri 81 Jakarta, rata-rata siswa kelas XI memiliki tingkat masalah *academic burnout* pada dimensi *Exhaustion* sebesar 57% yang artinya lebih dari separuh responden merasakan lelah secara fisik, emosional, dan mental selama menjalankan Pembelajaran Jarak Jauh. Kemudian pada dimensi *Cynism* sebesar 56% yang artinya lebih dari separuh responden merasa kurang tertarik dan kurang antusias menjalani aktivitas Pembelajaran Jarak Jauh. Serta sebesar 63% pada aspek *Aneffectiveness* yang artinya lebih dari separuh responden kehilangan kepercayaan diri dalam menjalani pembelajaran secara online. Remaja merasa kurang tertarik dengan kegiatan pembelajaran jarak jauh karena menurut Steinberg dalam Peachmam, dkk (2005) remaja dengan rentang usia 15-18 tahun adalah masa dimana mereka mengalami beberapa perubahan, baik secara emosional, kognitif, maupun secara sosial. Cara berpikir mereka pun berubah menjadi lebih kompleks, dan secara sosial, mereka lebih senang menghabiskan waktunya bersama teman-teman sebayanya (Susanto, 2018). Maka dari itu, tentulah kondisi belajar secara online sangat membosankan dan tidak menarik bagi sebagian besar siswa SMA karena hanya dilakukan secara mandiri di depan layar laptop atau - *smartphone* sepanjang hari.

Namun sayangnya sebesar 82% siswa SMAN 81 Jakarta menjawab bahwa mereka belum mengenal apa itu masalah *academic burnout*. Peserta didik juga belum pernah mendengar istilah dan faktor penyebab dari *academic burnout*. Jika peserta didik tidak memahami

gejala dan cara pencegahan *academic burnout*, tentu hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kelancaran kegiatan belajar dan prestasi dari masing-masing peserta didik. Mereka yang terkena masalah *academic burnout* namun tidak mengenali gejala serta cara mencegahnya tentu akan membuat siswa terus tenggelam dalam masalahnya tersebut dan akan berdampak pada kelancaran kegiatan belajar dan hasil prestasinya di sekolah.

Seorang siswa yang sedang terkena masalah jenuh belajar, cara kerja akalnya menurun, tidak sebaik seperti biasanya. Jika dibiarkan, *academic burnout* dapat menyebabkan terganggunya berbagai kesehatan, khususnya kesehatan mental. Jika kesehatan mental terganggu, segala aktivitas belajar yang dijalankan akan terasa berat dan siswa menjadi tidak optimal. Pawicara & Conilie (2020) mengatakan *academic burnout* dapat membuat proses penerimaan materi pembelajaran siswa menjadi terhambat seperti menurunkan konsentrasi dan daya serap dari materi yang diberikan. Dampak lain yang muncul karena *academic burnout* adalah menurunnya semangat belajar, prestasi belajar yang juga ikut menurun, serta dapat menimbulkan rasa malas yang berlarut-larut.

Pines dan Aronson dalam Sutarjo, dkk (2014) menyampaikan bahwa seseorang yang mengalami *academic burnout* akan merasakan, (1) Kelelahan mental, seperti rasa bosan, mudah mengeluh, mudah tersinggung, seringkali meratapi keadaan diri, mudah marah-marah, hilangnya rasa peduli pada oranglain, dan seringkali merasa mudah putus asa; (2) Kelelahan emosional, seperti rasa sinis terhadap oranglain, selalu melimpahkan kesalahan kepada orang lain, kurang toleran, serta memiliki konsep diri yang rendah, merasa tidak berharga, muncul rasa benci terhadap diri dan lingkungan, merasa selalu gagal, dan kurangnya kepekaan terhadap diri dan lingkungan; (3) Kelelahan fisik, seperti tegang otot batu dan leher, sakit kepala, sakit punggung (rasa ngilu), mual-mual.

Sutarjo, dkk (2014) juga menyampaikan pengalamannya mengajar di SMP Laboratorium Undiksha, cukup banyak siswa yang merasa terkena masalah *academic burnout*. Peserta didik yang mengalami gejala *burnout*

memiliki ciri-ciri seperti tampak lesu, letih, bosan, malas, mudah marah, merasa bersalah, ketidakberdayaan, perasaan capek dan lelah setiap hari dan lain sebagainya.

Salah satu pihak yang sangat berperan membantu siswa mengatasi masalah belajarnya di sekolah adalah guru BK/Konselor. Bimbingan dan Konseling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan dan sangat dibutuhkan guna meningkatkan mutu pendidikan, dan juga membantu peserta didik mengatasi permasalahan akademik.

Bimbingan konseling itu sendiri merupakan layanan untuk memberikan fasilitas kepada siswa dalam mengembangkan nilai-nilai kompetensi kehidupan melalui interaksi secara langsung. Peran lain yang diemban oleh seorang guru BK juga ialah membantu peserta didik agar menjadi individu yang lebih mandiri dalam mengambil suatu keputusan penting serta mampu bertanggung jawab terhadap apa yang telah dipilihnya tersebut. Serta mampu membuat siswa menjadi lebih produktif dan selalu peduli dengan manusia lain dilingkungan hidupnya (Fara, 2017).

Program pelayanan BK dapat dilakukan diberbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung. Salah satu strategi layanan yang mampu membantu mencegah masalah *academic burnout* adalah layanan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada sekelompok orang yang dilaksanakan di dalam kelas dengan tujuan memberikan informasi serta membantu peserta didik dalam mengatasi masalah belajar. Bimbingan klasikal memang bukanlah salah satu bidang pelajaran, namun ia tetap memiliki jadwal secara rutin masuk kelas dalam upaya memberikan layanan yang bersifat pencegahan, perbaikan dan serta pengembangan.

Berdasarkan pengalaman selama PKM, guru BK SMAN 81 Jakarta sangat minim melaksanakan kegiatan bimbingan klasikal mengenai materi permasalahan belajar, khususnya masalah *academic burnout*. Hal itu dikarenakan tidak seimbangny jumlah antara guru BK dan jumlah siswa

di SMA Negeri 81 Jakarta, sehingga layanan bimbingan klasikal dengan materi akademik/belajar jarang diberikan. Mayoritas, guru BK hanya berfokus pada layanan kelas besar dan layanan konsultasi yang membahas tentang masalah studi lanjutan. Hal tersebut diakui oleh salah satu guru BK, beliau mengatakan bahwa sejak proses kegiatan belajar dilakukan secara daring, semakin banyak orangtua murid yang menghubungi guru BK untuk melakukan konsultasi mengenai studi lanjutan. Karena banyaknya permintaan orangtua murid yang dibatasi dengan jumlah ketersediaan guru BK, alhasil guru BK memfokuskan diri untuk memberikan layanan konsultasi bersama orangtua murid dengan siswanya., sehingga mengabaikan pemberian layanan materi dalam bidang lainnya.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti bermaksud mengembangkan sebuah media cetak yang mampu membantu guru BK memperkenalkan masalah *burnout academic* mengenai gejala, dampak, dan cara mencegah masalah tersebut yang di sampaikan dalam layanan bimbingan klasikal. Peneliti memilih media cetak berupa *booklet* karena berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya terbukti mampu untuk membantu menyampaikan informasi mengenai masalah *academic burnout*. Selain itu, *booklet* atau media cetak juga dapat mengurangi durasi siswa menatap layar dan menjaga kesehatan mata siswa dari pancaran radiasi layar laptop atau *smartphone* yang selama ini digunakan untuk kegiatan belajar secara daring. Keuntungan lainnya adalah, *booklet* juga dapat dibaca kapanpun dan dimanapun peserta didik berada, baik dibaca dalam kegiatan bimbingan maupun dibaca secara mandiri ketika berada dirumah.

Berdasarkan survey yang peneliti lakukan, peserta didik di SMAN 81 Jakarta memilih belajar menggunakan *booklet* karena dirasa lebih irit kuota, bisa dibaca kapan saja, mudah dipahami, tidak memiliki batas durasi, dan memiliki informasi yang lebih lengkap. Sejalan dengan pendapat Masruri (2011) bahwa media cetak mempunyai daya tarik karena praktis dan dapat dibawa kemana-mana, dapat dibaca secara

berulang dibagian manapun dan kapanpun, kontennya ringan dan dapat dipilih sesuai selera, alur cerita dan kekuatan dan tokohnya mengikat (secara psikologis membuat penasaran untuk melanjutkan bacaan)

Selama menjalani kegiatan Praktik Kegiatan Mengajar di SMAN 81 Jakarta, praktikan melihat guru BK lebih banyak menghabiskan waktunya untuk memberikan layanan konsultasi bagi peserta didik yang memiliki keluhan masalah dibidang karir sepanjang masa pandemi. Keterbatasan jumlah guru BK juga menjadi kendala bagi guru BK dalam upaya menjalankan layanan bimbingan lainnya. Banyaknya orangtua murid yang meminta waktu untuk konsultasi studi lanjutan membuat guru BK juga kewalahan dalam membuat media untuk memberikan layanan bimbingan klasikal. Dari permasalahan yang ditemui, peneliti menjadi tertarik untuk membuat sebuah media yang mampu memudahkan guru BK dalam penyampaian materi. Media tersebut berjudul “Pengembangan Media Booklet Untuk Bimbingan Klasikal Tentang Masalah *Academic Burnout* Siswa Kelas X Menengah Atas”

B. Fokus Masalah

1. Terdapat sebesar 57% siswa kelas XI SMAN 81 Jakarta yang mengalami *academic burnout* pada aspek *Exhaustion*, dan sebesar 56% pada aspek *Cynism*, dan sebesar 63% pada aspek *Anefectivness*. Serta sebesar 82% peserta didik tidak mengenal apa itu *academic burnout*
2. Perlunya media yang mampu membantu peserta didik kelas X untuk mencegah masalah belajarnya, yaitu *academic burnout*.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan penelitian ini ditulis atas dasar analisis masalah dan identifikasi masalah yang sudah disampaikan diatas yaitu “Pengembangan Media Booklet Untuk Bimbingan Klasikal Tentang Masalah *Academic Burnout* Siswa Kelas X Menengah Atas”

Dikarenakan penelitian ini hanya fokus untuk mengetahui tingkat kelayakan suatu media, maka penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap uji ahli media, uji ahli materi, dan uji coba pilot.

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana pengembangan media booklet dalam layanan bimbingan klasikal dalam bentuk booklet sebagai upaya mencegah masalah *academic burnout* pada peserta didik SMAN 81 Jakarta?
2. Bagaimanakah kelayakan media booklet dalam layanan bimbingan klasikal dalam bentuk booklet sebagai upaya mencegah masalah *academic burnout* peserta didik SMAN 81 Jakarta pada masa pandemi?

E. Tujuan Penelitian

1. Menghasilkan media bimbingan dalam bentuk booklet sebagai upaya mencegah terjadinya masalah *academic burnout* siswa SMAN 81 Jakarta pada masa pandemi.
2. Mengetahui tingkat kelayakan media booklet sebagai sebagai upaya mencegah terjadinya masalah *academic burnout* siswa SMAN 81 Jakarta pada masa pandemi.

F. Manfaat Pengembangan

1. Manfaat secara teoritis

Manfaat teoritis yang akan di dapatkan dari hasil penelitian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keahlian pembaca tentang cara mencegah masalah *academic burnout*, serta dapat menjadi referensi dalam pengembangan media booklet.

2. Manfaat secara praksis

- a. Manfaat bagi peneliti.

Manfaat yang akan di dapat oleh peneliti adalah bertambahnya pengetahuan dan pengalaman peneliti mengenai pengembangan booklet sebagai media layanan bimbingan serta mengetahui kelayakan media booklet yang dibuat.

- b. Manfaat Pengembangan bagi Siswa.

Manfaat yang dapat siswa rasakan dari adanya media booklet mengenai *academic burnout* adalah membantu siswa mencegah masalah *academic burnout*.

c. Manfaat Pengembangan bagi Guru BK/Konselor

Manfaat bagi guru BK/konselor adalah, dapat menjadikan hasil pengembangan ini menjadi media dalam memberikan materi bimbingan klasikal, juga dapat membantu memberikan materi *academic burnout* menjadi lebih kreatif dan menarik.

