

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia makhluk sosial yang banyak berinteraksi antara satu dengan yang lainnya, sehingga dari kegiatan sosial tersebut dapat memicu terjadinya stress baik dalam kehidupan pribadi, pendidikan, pekerjaan, asmara, keluarga, maupun sosial yang menyebabkan keadaan fisik dan psikis individu mengalami penurunan dalam jangka waktu yang cukup lama. Hal tersebut di sebabkan oleh tuntutan-tuntutan sekitar, seperti tuntutan pekerjaan, tuntutan tugas, bahkan tuntutan sosial yang mengakibatkan rasa putus asa dan hilangnya semangat dalam melaksanakan kegiatan sering di sebut dengan sebutan *burnout*.<sup>1</sup>

Orang yang mengalami *burnout* akan mengalami dimensi dalam *burnout*, Pertama yakni Kelelahan (*exhaustion*) yang memiliki arti kelelahan individu yang memiliki waktu jangka panjang baik secara emosional, fisik maupun mental merupakan tdana dari dimensi *burnout*. Kedua Sinisme (*cynicism*) yakni sikap dingin, tidak ingin ikut campur dalam lingkungan (sikap acuh) dan menjaga jarak, yang dimiliki seorang pekerja dalam hubungan pekerjaan yang berkembang menjadi sikap negatif pekerja terhadap pekerjaannya. Ketiga Keberhasilan Profesional (*Professional Efficacy*) yaitu pencapaian keberhasilan diri dan penilaian yang rendah terhadap kompetensi diri sendiri dalam pekerjaan.<sup>2</sup>

Ketika seseorang mengalami *burnout* dapat ditandai dengan ciri-ciri sakit fisik berupa susah tidur, rasa letih yang kronis, sakit kepala dan demam. Kelelahan mental ditandai dengan sikap negatif terhadap orang lain, merasa cuek dan acuh terhadap yang lainnya dalam lingkungannya, dan merasa tidak berharga.

---

<sup>1</sup> Amrina Khabibatul Khaqiqoh, *EFEKTIFITAS TERAPI SEFT TERHADAP PENURUNAN BURNOUT PADA GURU PAUD DI KECAMATAN SUMBER GEMPOL* (skripsi, IAIN Tulungagung, 2019), 30-31, <http://repo.uinsatu.ac.id/10005/>

<sup>2</sup> Laila Meliydanrie Indah Wardani dan Wulan Nur Amalia, *Psychological Capital, Job Insecurity, dan Burnout* (Penerbit NEM, 2021) 12-14, <https://books.google.co.id/books?id=cyxEE AAAQBAJ>.

Kelelahan emosi ditandai dengan sedih, mudah tersinggung, bosan, gelisah dan suka marah.<sup>3</sup>

Ada juga beberapa gejala yang berhubungan dengan kelelahan mental (*burnout*) seperti Emosional, lari dari kenyataan, merasa tidak dihargai, kelelahan dan keletihan, depresi, masalah psikosomatis, curiga tanpa alasan yang jelas, penyangkalan kenyataan atas dirinya, selalu menganggap dirinya yang terbaik dan merendahkan kemampuan orang lain, mengacuhkan orang lain, kebosanan dan sinisme.<sup>4</sup>

Terbukti dari data penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka bahwa 100% mahasiswa memiliki tingkatan *academic burnout* yang rendah dengan didukung oleh data berupa analisis masing-masing sub variabel rendah yang menjadikan dimensi *academic burnout* itu sendiri berupa Ketidakefektifan (61%), Sinisme (63%), dan Kelelahan (76%). Dari penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka juga memaparkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *academic burnout* yaitu penghargaan, beban kerja, tingkat pendidikan, kepribadian, kontrol, dukungan sosial, komunitas, *locus of control*, karekteristik demografi, gaya koping, nilai, tingkat ketahanan, keadilan.<sup>5</sup>

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 9 November 2022 ,bahwa penerima manfaat yang berada di PPSDSN Pendowo Kudus cenderung mengalami hambatan penyesuaian dan lebih mudah mengalami stres.<sup>6</sup> Penurunan *burnout* dalam sebuah penelitian bisa dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya pelatihan *job crafting*, kepemimpinan transformasional, Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, dan Efikasi Diri. (1) Pelatihan *job crafting* adalah pemberian

---

<sup>3</sup> Gusman Lesmana, *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jakarta: Prenada Media, 2022) 169, <https://books.google.co.id/books?id=uLZpEAAAQBAJ>.

<sup>4</sup> Gusman Lesmana, *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jakarta: Prenada Media, 2022) 170, <https://books.google.co.id/books?id=uLZpEAAAQBAJ>.

<sup>5</sup> Dony Darma Sagita dan Vriesthia Meilyawati, "Academic *Burnout* Mahasiswa Pada Masa Pdanemi Covid-19", *Jurnal Nusantara of Research* 8, no.2 (2021), 104–119 ,<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>.

<sup>6</sup> Observasi pada tanggal 9 november 2022

bantuan kepada individu untuk aktif dan proaktif dalam mengerjakan suatu hal dengan memberikan kebebasan kepada individu untuk bisa mengubah atau memodifikasi tuntutan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki individu baik berupa kemampuan kognitif, fisik dan kemampuan yang dimilikinya sehingga individu mampu menciptakan suasana senang dalam hal yang dilakukannya.<sup>7</sup>

(2) Menggunakan Kepemimpinan Transformasional yang dapat dijelaskan bahwa cara-cara yang dilakukan oleh seorang pemimpin yang memiliki kekuasaan untuk mempengaruhi bawahannya/ anggotanya, yang membuat bawahannya merasa termotivasi untuk melakukan lebih dari yang diharapkan pemimpinnya karena mereka merasa pemimpinnya menghargai, percaya, loyal dan respek kepadanya.<sup>8</sup>

(3) Bisa dengan menggunakan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama yang memiliki arti bahwa suatu bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli atau konselor untuk membantu konseli dalam suatu kelompok dengan mengembangkan potensinya dan melakukan penyelesaian suatu masalah yang sedang dihadapi konseli, dan salah satu kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama yakni pemeranan suatu tindakan yang sudah disusun untuk mempelajari ketrampilan/ hal baru.<sup>9</sup>

(4) Menggunakan Efikasi diri yang memiliki arti yakni mempengaruhi diri dan memperkuat keyakinan dalam dirinya bahwa diri sendiri mampu melampaui tekanan-tekanan dengan mengorganisasi dan mengimplementasikan kemampuan individu

---

<sup>7</sup> Agus Salim dan Nanik Prihartanti, "Pelatihan Job Crafting Sebagai Solusi *Burnout* Pada Karyawan", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8, no.2 (2020): 177–90, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/13557/pdf>.

<sup>8</sup> Nur Wahyu Puspitasari dan others, "Penerapan Kepemimpinan Transformasional dalam Menurunkan *Burnout* Perawat Pelaksana", *Jurnal Smart Keperawatan* 6, no.2 (2019): 98–105, <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1263667&val=15240&title=PenerapanKepemimpinanTransformasionaldalamMenurunkanBurnoutPerawatPelaksana>.

<sup>9</sup> Nur Indah Wati, Arifin Nur Budiono, dan Sitti Ernawati, "Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan *Burnout*", *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 1, no. 2 : (2018), 51–57, <http://ejournal.ujj.ac.id/index.php/CONS/article/view/710>.

yang ada dalam kehidupannya sehingga berdampak pada upaya dan kinerjanya sehari-hari.<sup>10</sup>

Hal yang akan di berikan peneliti dalam penelitian menurunkan *burnout* di PPSDSN Pendowo dengan menggunakan pelatihan Efikasi Diri yakni suatu program yang dilakukan agar inividu mampu mendapatkan keyakinan yang cukup tinggi dalam menghadapi suatu masalah yang diberikan melalui materi-materi Efikasi Diri dengan mengacu pada aspek kesulitan tugas, aspek luas bidang tugas, dan aspek tingkat kekuatan.<sup>11</sup>

Pelatihan Efikasi diri dalam Bimbingan kelompok dapat dijelaskan bahwa, pemberian layanan bantuan kepada individu untuk memberikan suatu informasi yang dilakukan secara berkelompok dengan tujuan penyelesaian masalah melalui pendorongan pikiran, persepsi dan wawasan baru sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi dirinya dan memperkuat keyakinan diri individu bahwa mereka mampu menyelesaikan dan mengambil keputusan dalam suatu permasalahan yang sedang dihadapi.<sup>12</sup>

Individu yang memiliki Efikasi Diri yang cukup rendah dapat mudah menyerah ketika mereka sedang menghadapi suatu permasalahan, sedangkan individu yang memiliki tingkat Efikasi Diri yang tinggi akan lebih tangguh dalam menghadapi suatu permasalahan, dan bimbingan kelompok juga cukup efektif dalam penyelesaian permasalahan untuk mencari solusi yang cocok dalam pemecahan masalah yang dihadapi, apalagi permasalahan dan keadaan mereka yang sama, sehingga dengan adanya penggabungan antara pelatihan Efikasi Diri melalui Bimbingan

---

<sup>10</sup> Sarah Ulfa dan Melani Aprianti, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Burnout* Dan Perbedaannya Berdasarkan Gender", *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, dan Humanity* 3, no.1 : (2021), 24–35 , <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/psc/article/view/1651>.

<sup>11</sup> Siti Nurlaila, "Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional", *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 1,no.1 (2011), 1–22, <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/download/348/303>.

<sup>12</sup> Rois Nafi"ul Umam, "Pengembangan Efikasi Diri Siswa SMK Dalam Menentukan Keputusan Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5 no.1 (2021), 115–32 , <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6485>.

kelompok akan lebih efektif untuk penyelesaian permasalahan yang ada.<sup>13</sup>

Penelitian yang dilakukan penulis memiliki keunikan yang berbeda dari beberapa penelitian sebelumnya, kebanyakan dari penelitian sebelumnya mereka melakukan penelitian penurunan *burnout* dengan objek orang-orang normal yang memiliki pekerjaan dan orang-orang yang berpendidikan sedangkan objek dalam penelitian ini adalah orang-orang disabilitas tuna netra sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan *Burnout* Pada Penerima Manfaat Di PPSDSN Pendowo Kudus”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana *burnout* sebelum dilakukan pelatihan Efikasi diri dalam Bimbingan Kelompok Pada Penerima Manfaat di PPSDSN Pendowo Kudus?
2. Bagaimana *burnout* setelah dilakukan pelatihan Efikasi diri dalam Bimbingan Kelompok Pada Penerima Manfaat di PPSDSN Pendowo Kudus?
3. Bagaimana Efektivitas pelaksanaan Efikasi diri dalam Bimbingan kelompok untuk menurunkan *burnout* Pada Penerima Manfaat di PPSDSN Pendowo Kudus?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui *burnout* sebelum dilakukan pelatihan Efikasi diri dalam Bimbingan Kelompok di PPSDSN Pendowo Kudus.
2. Untuk mengetahui *burnout* setelah dilakukan pelatihan Efikasi diri dalam Bimbingan Kelompok di PPSDSN Pendowo Kudus.
3. Untuk mengetahui Efektivitas pelaksanaan Efikasi diri dalam Bimbingan kelompok untuk menurunkan *burnout* di PPSDSN Pendowo Kudus.

---

<sup>13</sup> Fery Anggara, A. Muri Yusuf, dan Marjohan Marjohan, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Modeling Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian", *Konselor* 5 no .1 (2016), 42 ,<https://doi.org/10.24036/02016516485-0-00>.

#### D. Manfaat Penelitian

Di harapkan dalam penelitian ini mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Di harapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya mengenai *burnout* dan penurunan *burnout* melalui pelatihan Efikasi diri.

##### 2. Manfaat Praktisi

###### a. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai *Burnout* dan penurunannya.

###### b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yakni dapat mengetahui bagaimana proses pelaksanaan pelatihan Efikasi diri guna menurunkan *burnout*, mengetahui *burnout* sebelum dan sesudah melaksanakan pelatihan efikasi diri, dan mengetahui efektif atau tidaknya proses pelatihan efikasi diri untuk menurunkan *burnout*.

###### c. Bagi Penyanang Disabilitas

Dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan dalam mengelola dan menurunkan *burnout* yang mereka alami sehingga ketika mereka merasakan *burnout* mereka dapat mengatasi hal tersebut.

#### E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan Laporan Proposal Skripsi meliputi :

1. Bagian awal laporan, meliputi: cover (judul, nama mahasiswa dan NIM, logo, nama Instansi IAIN Kudus, fakultas, Prodi, dan tahun), halaman pengesahan proposal skripsi, daftar isi, daftar Tabel ., daftar gambar.
2. Bagian isi laporan Proposal Skripsi, meliputi:  
Bagian isi meliputi tiga BAB pembahasan yang setiap BAB terdapat sub bab yang saling berkaitan.

- BAB I : PENDAHULUAN**  
 Bab pertama terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.
- BAB II : LANDASAN TEORI**  
 Bab kedua berisi mengenai pemaparan teori dari masalah sedang yang dikaji dalam penelitian, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, dan hipotesis.
- BAB III : METODE PENELITIAN**  
 Bab ketiga berisi mengenai jenis dan pendekatan, setting penelitian, populasidan sampel, desain dan definisi Operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data, dan teknik Analisis Data.
- BAB IV : ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN**  
 Bab ini berisikan tentang analisis deskriptif terkait gambaran umum Panti pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Pendowo Kudus, gambaran umum responden, hasil analisis data berupa uji validitas instrumen, uji reliabilitas instrumen, Hasil *Pretest*, Hasil *Posttest*, uji Normalitas, dan uji hipotesis serta pembahasan hasil penelitian.
- BAB V : PENUTUP**  
 Bab ini berisikan tentang simpulan, dan saran.

3. Bagian Akhir  
 Bagian akhir dari penelitian ini berisi daftar pustaka.