

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar ialah upaya mendapatkan pengetahuan. Belajar ialah proses mengubah tingkah laku seseorang dengan interaksi lingkungan dan terjadi pengalaman belajar. Belajar erat kaitannya dengan dunia pendidikan, didalam proses belajar mengajar harus membuat strategi untuk menarik perhatian siswa agar tercapai tujuan pendidikan yang maksimal. Aspek penting dunia pelajaran yaitu hasil belajar dan proses belajar. Aspek hasil belajar yaitu perubahan perilaku pada peserta didik, dan proses belajar yaitu pengalaman intelektual, emosional, dan fisik.¹

Fenomena *academic burnout* banyak dialami oleh siswa di sekolah. *Academic burnout* merupakan masalah berat pada siswa dan perlu mendapatkan penanganan tepat agar dapat diatasi. *Academic burnout* merupakan kejenuhan dalam proses belajar yang diakibatkan oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh siswa. Seseorang yang mengalami kelelahan dan stress akan menyebabkan pengendalian diri yang rendah sehingga menimbulkan perilaku maladaptif seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan melanggar tata tertib sekolah.

Burnout dapat terjadi pada peserta didik ketika mereka tidak punya motivasi. *Burnout* seringkali terjadi disebabkan oleh proses belajar siswa yang mencapai batas kemampuannya akibat rasa bosan dan lelah, kurangnya apresiasi dari sekolah dan keluarga serta banyaknya tugas yang harus dikerjakan dapat menjadi faktor penyebab kejenuhan belajar. Faktor dari *academic burnout* bisa terjadi karena model pembelajaran yang membosankan, tidak bervariasi, serta rasa cemas dan takut pada mata pelajaran bahkan terhadap gurunya. Hal ini dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap peserta didik baik untuk diri sendiri, maupun lingkungannya.²

¹M. Lubis, “Belajar dan Mengajar Sebagai Suatu Proses Pendidikan yang Berkemajuan”, Jurnal Literasiologi, Vol. 5, No.2 (2021) hal 95-96

²Ikke Yuliani dan Rosalia Dewi, “Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional Emotif Perilaku Untuk Mereduksi Burnout Siswa SMA”, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol. 6, No.1 (2021), Hal 2-4

Academic burnout menurut Schaufeli adalah suatu sikap yang membentuk rasa lelah akibat banyaknya pelajaran, dan sikap sinis pada tugas-tugas di sekolah.³ Sedangkan Maslach dan Jackson menyebutkan bahwa burnout adalah kondisi stres kronis yang berhubungan dengan pekerjaan meliputi kelelahan emosional, kelelahan fisik dan kelelahan depersonalisasi.⁴

Berdasarkan teori *academic burnout* yang dijelaskan oleh para ahli diatas, maka kesimpulan *academic burnout* ialah kondisi fisik dan psikis yang lelah akibat tuntutan tugas dan waktu belajar yang padat. *Academic burnout* ialah rasa stres ketika proses pembelajaran berlangsung, yakni peserta didik merasa tertekan karena suatu hal yang memaksanya melakukan sesuatu yang tidak mampu dilakukannya, sehingga menyebabkan dirinya stres.

Siswa yang mengalami *academic burnout* memiliki masalah pada emosional yang ditandai dengan cemas berlebihan, sikap tidak percaya, dan sikap agresif mudah marah. Hal tersebut merupakan perilaku maladaptif yang harus diubah dan dihilangkan. Untuk merubah perilaku seseorang, dalam bimbingan dan konseling yaitu modifikasi perilaku, yakni metode merubah perilaku melalui penerapan prinsip belajar yang bertujuan memperkuat perilaku adaptif dan menurunkan perilaku maladaptif. Modifikasi perilaku yaitu upaya untuk menerapkan prinsip pembelajaran dan prinsip psikologis yang diperoleh dari perilaku tersebut.⁵

Sebagai guru BK, tanggung jawab utamanya sebagai guru pembimbing yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa. Dalam proses Pendidikan, siswa harus selalu di dampingi dan di bimbing melaluhi adanya guru BK.⁶

³ Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah. A, "*Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficiency dan Academic Burnout Pada Mahasiswa*", Vol 1, No. 2 (2017), hal 88

⁴ Iwan M. Ramdan dan Oktavian Nurus. F, "*Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Pada Perawat Kesehatan Jiwa*", Vol. 4, No. 2 (2016), hal 171

⁵Edi purwanta, "*Modifikasi Perilaku*" (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015)

⁶Ramayulis dan Mulyadi, "*Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*", (Jakarta: Kalam Mulia, 2016), 197

Menurut survei pada tahun yang dilakukan oleh nurmalasari (2011) sebanyak 20,39% siswa mengalami stress akademik. Dan pada tahun 2011 yang dilakukan oleh Sugara menurut Fitri Fatimah Zuhra , sebanyak 15,32% siswa yang mengalami kejenuhan akademik dengan kategori atas, 72,97% kategori sedang, dan 11,71% kategori bawah. Banyak siswa yang mengalami kejenuhan baik secara fisik dan psikis. Maka dari itu, pada penelitian ini membahas *academic burnout* dengan layanan konseling kelompok berbasis islami dengan teknik reframing untuk mengurangi *academic burnout* pada siswa.⁷

Menurut Prayitno, konseling kelompok yakni aktivitas konseling secara berkelompok yang menggunakan dinamika kelompok dalam pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu. Topik konseling kelompok ini meliputi: masalah di bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Layanan konseling kelompok dapat menumbuhkan interaksi sosial antar siswa dengan berbagai pemahaman kondisi dan situasi dalam lingkungan, selain itu dapat menumbuhkembangkan sikap yang dilakukan sesama anggota kelompok untuk mencapai keinginan yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok.⁸

Konseling islami menurut Tohari Musnamar adalah proses membantu seseorang yang sedang menghadapi masalah dan membantu memecahkan masalah, serta untuk menyadari bahwa mereka adalah makhluk Allah yang hidup dibawah aturan dan bimbingan Allah sehingga mereka bisa menemukan kebahagiaan dunia dan akhirat.⁹ Konseling kelompok islami bertujuan untuk menyelesaikan masalah individu dengan menggunakan dinamika kelompok berdasarkan hukum Islam yaitu Al-Qur'an dan hadits untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kelompok berbasis islami karena membuat suasana semakin nyaman dalam

⁷Fitri Fatimah Uhra, "*Hubungan Burnout Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 1 Lembah Seulawah*", 2021, hal 3

⁸Egy novita fitri dan marjohan, "*manfaat layanan koseling kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa*", jurnal pendidikan indonesia, vol 2 no 2 (2016) hl 20

⁹ Dr. Tarmidzi, "*Bimbingan Konseling Islami*", (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal 27

pembahasan suatu masalah karena metode pelaksanaannya berlandaskan Al-Qur'an.¹⁰

Alasan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok berbasis islami adalah untuk membantu mengurangi perilaku *academic burnout* peserta didik yang mempunyai permasalahan sama yaitu kejenuhan dalam belajar dapat diselesaikan secara bersama-sama dan peserta didik dapat berbagi cerita dan bertukar pendapat terkait masalah yang dialaminya. Penelitian ini menggunakan teknik *reframing* pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan REBT merupakan cara mengubah pemikiran irasional menjadi rasional dan mengubah perilaku maladaptif ke perilaku adaptif.

Pendekatan REBT bertujuan membantu dan menyadarkan bahwa seseorang bisa hidup lebih rasional serta produktif. REBT membantu seseorang berhenti menuntut diri dalam keadaan kacau dan stres. Pendekatan REBT bertujuan untuk membantu mengubah kebiasaan berpikir atau berperilaku yang bisa merugikan diri sendiri serta orang lain.¹¹

Pada penelitian yang dilakukan oleh Eva Yunita Putri dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun 2020” masalah ini terjadi pada peserta didik kelas IX yang mengalami burnout ditandai dengan ciri-ciri seperti keletihan, merasa cemas dengan hasil belajar dan suasana hati mudah terganggu. Sehingga perlu adanya upaya untuk mereduksi *burnout* dengan konseling kelompok teknik *modeling* untuk mereduksi *burnout* yang dialami peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi Experimental* dan desain *Nonivalent Control Group Designs*, ditemukan hasil skor rata-rata sebelum mendapat layanan konseling kelompok teknik *modeling* 70 dan setelah mendapat layanan konseling kelompok teknik *modeling* berkurang menjadi 31,4. Dan disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *modeling*

¹⁰ M. Putra Dinata Saragi, dkk, “Penerapan Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 11, No 1, 2022, hal 64

¹¹Samuel T. Gladding, “*Konseling: Profesi yang Menyeluruh, Edisi Keenam*” (Jakarta: PT Indeks, 2019), hal 269

efektif untuk mereduksi *burnout* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.¹²

Berdasarkan pengamatan dilapangan, terdapat beberapa peserta didik yang mengalami *burnout* khususnya kelas VIII. Perilaku peserta didik ini ditandai dengan ciri-ciri merasa cemas dengan hasil belajar, emosional, mudah mengantuk saat pembelajaran di kelas. Berdasarkan ciri-ciri yang ditunjukkan peserta didik ini, peneliti melakukan wawancara dengan Bapak Iskandar, S. Pd selaku Guru BK di MTs NU Matholi'ul Huda untuk mendapatkan informasi. Guru BK tersebut menjelaskan bahwa memang benar terdapat peserta didik yang mengalami *academic burnout* dengan ciri-ciri menurunnya nilai ulangan peserta didik, menurunnya semangat siswa, tidak fokus mengikuti pelajaran di kelas, tidur di kelas, tidak mengerjakan tugas-tugas, tidak mentaati tata tertib di madrasah, bahkan meninggalkan pelajaran serta menghindari guru tertentu seperti Matematika, IPA, Bahasa Inggris, dan kitab. Selain itu beliau mendapati laporan dari beberapa guru mata pelajaran yang menyampaikan hal sama. Dan dalam menangani permasalahan *academic burnout* ini belum dilaksanakan layanan bimbingan dan konseling kelompok untuk menangani *academic burnout* yang dialami oleh peserta didik kelas VIII. Oleh karena itu, Bapak Iskandar merekomendasikan untuk melakukan penelitian di kelas VIII.

Menurut Baron dan Greenberg indikator *academic burnout* yang terjadi pada peserta didik ditandai oleh:

1. Kelelahan fisik; ditandai dengan sulit tidur, mudah sakit, merasa lelah, kurangnya nafsu makan
2. Kelelahan emosional; ditandai dengan depresi, emosi tidak stabil, merasa dikejar-kejar waktu
3. Kelelahan kognitif ditandai dengan sikap sinis terhadap orang lain, malas belajar, dan sulit konsentrasi
4. Kehilangan motivasi ditandai dengan keilangan motivasi belajar, mudah menyerah.¹³

¹² Putri Eva Yunita "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi Burnout Pada Peserta Didik di SMP Negeri 29 Bandar Lampung", hal 7-12

¹³ Elisabeth Christiana, "Burnout Academic Selama Pandemi Covid 19", hal 7

Dari keempat indikator tersebut sesuai dengan ciri-ciri *academic burnout* yang terjadi pada peserta didik di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus. Upaya guru BK untuk menanamkan belajar dan menikmati, merasakan pembelajaran secara rileks dengan tujuan untuk mengurangi kondisi stres belajar melalui penerapan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing*. Konseling kelompok ialah layanan pemberian bantuan berupa pemecahan masalah dengan bantuan dinamika kelompok. Tujuan dalam penelitian ini ialah memperoleh perubahan pada perubahan sikap dan perilaku peserta didik yaitu perbuatan, pemikiran, pendapat, dan perasaan. Maka dari itu, pada penelitian ini membahas *academic burnout* dengan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* pada peserta didik kelas VIII di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus.

Sedangkan penggunaan teknik *reframing* dalam konseling kelompok islami untuk mengurangi *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda adalah agar peserta didik dapat mengembalikan motivasi serta mempunyai keyakinan yang baik dan dapat mengendalikan serta mengevaluasi atas perilakunya serta mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif. Teknik ini merupakan teknik terapeutik agar merubah persepsi diri pada keyakinan negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dengan tujuan mengubah perilaku untuk mencapai kesejahteraan.

Fungsi dari teknik *reframing* yaitu untuk memfokuskan aktivitas konseling kelompok islami pada tujuan yang akan dicapai dan kegiatan tersebut tepat sasaran¹⁴. Dengan begitu, konseling kelompok islami dengan teknik *reframing* diharapkan dapat mengurangi jumlah *academic burnout* peserta didik. Mengacu pada uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ISLAMI TEKNIK REFRAMING UNTUK MENGURANGI ACADEMIC BURNOUT DI MTS NU MATHOLI'UL HUDA KEDUNGSARI GEBOG KUDUS”**.

¹⁴ Erford, Bradley T. “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor” (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), hal 70

B. Fokus Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* siswa di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus. Berdasarkan informasi dari hasil wawancara dengan Guru BK, pada permasalahan *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda belum pernah dilakukan penggunaan teknik *reframing*. Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *reframing* yang bertujuan untuk mengurangi *academic burnout* dengan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing* yang akan diujikan kepada peserta didik di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun rumusan masalah penelitian yang harus diselesaikan adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok islami dengan teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi *academic burnout* pada siswa di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus?
3. Bagaimana efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus?

D. Tujuan Penelitian

Guna memperoleh hasil yang akurat, peneliti akan menuliskan beberapa tujuan penelitian, berdasarkan pemaparan rumusan masalah tersebut, antara lain:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok islami dengan teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi siswa mengalami *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus.
3. Untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian di atas, peneliti berharap pelaksanaan penelitian ini dapat membawa manfaat teoretis dan praktis bagi para pembaca.

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini akan memberikan banyak manfaat bagi pengembangan pengetahuan dan keilmuan terutama dalam menambah keilmuan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam terkait efektivitas layanan konseling kelompok islami untuk mengurangi *academic burnout* melalui teknik *reframing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Melalui penelitian ini, harapannya bisa dijadikan sebagai lembaga alternatif untuk membantu dalam mengurangi *academic burnout* melalui konseling kelompok islam.

b. Guru BK

Diharapkan penelitian tersebut mampu menambah pengetahuan dan memberikan informasi kepada Guru BK serta motivasi bahwasanya layanan konseling kelompok islam bisa mengurangi *academic burnout*.

c. Peserta Didik

Hasil yang didapatkan bisa bermanfaat bagi peserta didik untuk mencegah dan mengatasi perilaku *academic burnout* di sekolah.

d. Bagi Penulis

Dari penyelesaian penelitian ini, harapannya menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti terhadap efektivitas layanan konseling kelompok islami teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout*.

F. Sistematika Penulisan

1. Bagian awal skripsi

Bagian ini berisi tentang: Halaman Judul, Pengesahan Majelis, Penguji Ujian Munaqosah, Pernyataan Keaslian Skripsi, Abstrak, Motto, Persembahan, Pedoman Transliterasi Arab-Latin, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar.

2. Bab isi lampiran skripsi, meliputi:
 - 1) Bab I Pendahuluan

Pada bab ini berisi tentang:(1) latar belakang,(2) fokus penelitian, (3)rumusan masalah, (4) tujuan penelitian, (5) manfaat penelitian, dan(6) sistematika penulisan.
 - 2) Bab II Landasan Teori

Pada bab ini menjelaskan mengenai: (1) Deskripsi Teori, meliputi: a. Tinjauan Layanan Konseling Kelompok Islami, b. Tinjauan Teknik Reframing, c. Tinjauan *academic burnout*.(2) Penelitian Terdahulu, (3) Kerangka Berfikir, (4) Hipotesis.
 - 3) Bab III Metode Penelitian

Pada bagian ini menjelaskan mengenai: (1) Jenis dan Penelitian, (2) Setting Penelitian, (3) Populasi Dan Desain,(4) Desain dan Definisi Operasional, (5) Uji Validasi Dan Reabilitas Instrument, (6) Teknik Pengumpulan Data,(7) Teknik Analisis Data.
 - 4) Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan

Bab ini meliputi: (1) Hasil Penelitian: a. Gambaran Objek Penelitian, b. Analisis Data (uji validitas, uji reliabilitas, uji pra syarat, uji hipotesis, (2) Pembahasan (komparasi A2 dengan teori penelitian lain).
 - 5) Bab V Penutup

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari permasalahan yang dikaji peneliti dengan tuntas. Selain itu bab ini berisi saran dari penulis dalam berproses.
3. Daftar Pustaka
4. Lampiran-lampiran