

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua orang mengalami *burnout*, tidak terkecuali siswa di tingkat SMA, yang sedang memasuki tahap dewasa awal yang dipenuhi dengan banyak kegiatan yang berdampak pada belajar mereka. Siswa sering mengalami *academic burnout*, yang didefinisikan sebagai kejenuhan yang padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apa pun, Akibatnya proses belajar mereka terganggu karena mereka tidak dapat berpikir dan memahami secara efektif berbagai pengetahuan yang mereka peroleh. Fenomena *academic burnout* yang terjadi pada peserta didik ini merupakan hal yang nyata dan bisa terjadi hampir di seluruh tingkat pendidikan yang ada di Indonesia, hal ini menjadikannya sebuah studi kasus yang harus ditangani serius demi terwujudnya pendidikan yang baik bagi siswa sekolah di seluruh Indonesia (Lian, 2023).

Siswa yang mengalami *academic burnout* memiliki persepsi bahwa dirinya telah tidak sanggup mengikuti pelajaran yang sedang diajar oleh gurunya di kelas serta melaksanakan kegiatan lain untuk menutupi rasa bosannya seperti mengobrol di kelas, tidur, bermain *gadget*, serta aktivitas lain yang dapat mengganggu proses belajar, *academic burnout* di golongan siswa menjadi penting untuk di perhatikan akibatnya siswa yang mengalami kasus ini akan melakukan tindakan semacam absensi, hilangnya motivasi untuk belajar, mengerjakan tugas, serta dapat menjadikannya dikeluarkan dari sekolah (Lian, 2023).

Menurut Maslach (2003) *academic burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, mental dan emosional yang dihasilkan dari keterlibatan dalam jangka waktu yang panjang dan dengan orang - orang dalam situasi yang menuntut siswa di sekolah, Kelelahan yang dialami siswa

tersebut akan merasakan munculnya rasa frustrasi, putus asa, merasa sedih, merasa tidak berdaya, merasa tertekan dan menunjukkan sikap apatis.

Sedangkan menurut Elisabeth (2020) seseorang yang sedang mengalami *academic burnout* umumnya ditandai dengan kejenuhan secara fisik dan juga mental hilangnya minat diberbagai bidang, menarik diri atau menghindari lingkungan belajar, timbulnya perasaan putus asa, dan merasa tidak berdaya. *Academi burnout* merupakan suatu kondisi dimana siswa yang merasa terlalu banyak beban dan merasa stres yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya control dalam diri untuk menentukan prioritas serta tekanan orangtua, tuntutan sekolah dan rendahnya penghargaan. Keadaan ini mengakibatkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kebosanan, dan prokastinasi, Oleh sebab itu, guru BK atau konselor perlu melakukan sebuah upaya agar *academic burnout* dan masalah-masalah kesehatan mental lainnya yang dialami siswa tidak semakin parah (Mamahit & Reandsi, 2022).

Sebaiknya siswa memiliki kondisi yang baik dalam belajar, sebab kondisi siswa sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan, kondisi siswa yang ideal yaitu siswa yang semangat dan bergairah untuk belajar dengan baik, tetapi apabila kondisi siswa tidak memunculkan tanda-tanda kebaikan maka akan menimbulkan masalah baru seperti kesulitan dalam belajar (Darmawati, 2017).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pawe et al (2023) bahwa gambaran aspek *burnout* belajar siswa kelas X di SMA Negeri 6 Kota Kupang kategori sangat tinggi 30,95% sebanyak 13 orang, kategori tinggi 38,09% dengan 16 orang, kategori rendah 30,95% dengan 13 siswa, kategori sangat rendah adalah 0%. *Burnout* belajar siswa dapat dijelaskan sebagai berikut; 1) Nilai aspek kelelahan emosional siswa kelas X di SMA Negeri 6 Kota Kupang sebagian besar dalam kategori

tinggi sebanyak 22 siswa atau 52,30%, 2) Nilai aspek kelelahan fisik siswa sebagian besar pada kategori tinggi sebanyak 16 siswa atau 38,09%, 3) Nilai aspek kelelahan kognitif siswa sebagian besar pada kategori rendah sebanyak 19 siswa atau 45,23%, 4) Nilai aspek kehilangan motivasi siswa sebagian besar pada kategori rendah sebanyak 26 siswa atau 61,90%.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Illah (2020) mengatakan bahwa siswa sekolah menengah atas di Karawang, sejumlah siswa mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi, terdapat 32 siswa dengan persentase 13% menduduki kategori tinggi. Sebanyak 172 siswa dengan persentase 72% menduduki kategori sedang. Kemudian pada kategori rendah terdapat 37 siswa dengan persentase 15%. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian tersebut bahwa *academic burnout* memang hadir di kalangan siswa, yang menjadi pembeda adalah tingkat *academic burnout* yang dialami.

Disamping itu hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 Desember 2024 di SMA Negeri 1 Adipala dengan Guru BK mengenai *academic burnout*, menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami *academic burnout* hal itu mereka rasakan pada saat kegiatan belajar berlangsung siswa menunjukkan perilaku kurang semangat dalam mengikuti mata pelajaran, penurunan motivasi belajar seperti tidak mengerjakan PR, membolos saat jam pelajaran berlangsung, hal ini tidak bisa dibiarkan terus menerus karena akan berdampak buruk bagi siswa.

Academic burnout memiliki tiga dimensi yakni: 1) *Emotional exhaustion*, merupakan perasaan berkurangnya sumber daya energi dan emosional yang diakibatkan oleh keterlibatan emosional yang berlebihan meningkatnya tuntutan akademik. 2) *Cynicism*, yaitu timbulnya perasaan asing pada pembelajaran, biasanya bersamaan dengan sikap sinis, mudah marah, serta sikap acuh pada lingkungan belajar. 3) *Low personal accomplishment* atau prestasi diri rendah yaitu dimana seseorang mempersepsikan adanya ketidakefisienan dalam melaksanakan tugas

akademiknya (Maslach, 2003). Penyebab terjadinya *burnout* dapat terjadi Karena adanya faktor situasional dan faktor individual, faktor situasional yaitu adanya tuntutan tugas dan kebijakan yang berlaku, sedangkan faktor individual ialah faktor faktor yang keluar dari individu yang dapat mempengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang (Susilawati,2021).

Menurut Nelma (2019) dampak dari *burnout* yang paling banyak dirasakan yaitu dampak psikologis berupa munculnya gejala-gejala depresi. Menurut Amanda & Satiningsih (2022) dampak dari *academic burnout* yaitu bermacam – macam, umumnya akan menyerang fisik dan psikis yang mengalaminya, korban akan merasakan fisiknya melemah dan psikisnya tertekan, kejadian tersebut memberikan dampak buruk dalam berbagai aspek diantaranya penurunan prestasi drastis dan penurunan kesehatan. Maka dari itu perlu adanya penanganan terhadap masalah *burnout*, jika tidak segera di atasi hal itu akan membuat penurunan terhadap belajar siswa.

Berdasarkan permasalahan *academic burnout* maka diperlukan sebuah usaha untuk mengatasinya salah satunya dengan menggunakan layanan BK, Layanan BK yang dapat diterapkan dalam mengurangi *academic burnout* salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu atau peserta didik bersifat preventif dan penyembuhan dalam situasi kelompok. Konseling kelompok dilaksanakan dengan tujuan supaya dapat memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Putri, 2018). Layanan konseling kelompok dapat dilihat sebagai menawarkan penyembuhan individu dan bantuan pencegahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Diharapkan melalui teknik ini, anggota kelompok dapat mengungkapkan semua pendapatnya dengan tenang karena terkadang siswa perlu didampingi oleh orang lain agar masalah yang mereka hadapi dapat diungkapkan (Nurul, 2021).

Salah satu model bimbingan dan konseling yang dinilai kreatif, inovatif, dan menyenangkan adalah pembelajaran dengan menggunakan teknik permainan. Menurut Fara 2017 (dikutip di Mamahit & Reandsi, 2022), permainan dalam layanan bimbingan dan konseling telah banyak dikembangkan, sebab bermain merupakan metode komunikasi yang sangat baik, karena melalui permainan anak diberikan lingkungan yang aman dan akrab, permainan merupakan jalan dalam mengasimilasi informasi baru dan beradaptasi dengan suasana baru.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Shofiyulloh & Wirastania (2020) juga mengungkapkan bahwa layanan bimbingan konseling dengan teknik permainan simulasi memiliki pengaruh terhadap kreativitas berpikir kreatif siswa. Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa berbagai macam jenis permainan yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan pengaruh tertentu terhadap siswa. Salah satu permainan yang dapat dilakukan dalam layanan bimbingan konseling adalah konseling kelompok teknik *scavenger hunt*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mamahit & Reandsi (2022) didapatkan bahwa Penggunaan teknik permainan *scavenger hunt* dalam layanan bimbingan klasikal mampu mengatasi *academic burnout* yang dialami siswa. Secara khusus, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan semangat belajar siswa dan mencegah siswa mengalami kejenuhan selama belajar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru BK atau Konselor dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya mengatasi *academic burnout*.

Menurut Silver & Boutz (dikutip di Mamahit & Reandsi, 2022) *scavenger hunt* adalah permainan instruksional yang juga dibuat untuk membantu siswa membaca lebih aktif dan

memiliki tujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa, *scavenger hunt* ini menggabungkan elemen permainan dengan mengundang siswa untuk memikirkan teks petunjuk sebagai pencarian item, informasi, atau fitur tertentu yang harus ditemukan siswa dan kemudian menunjukkan bahwa mereka telah menemukan. Menurut Santoso (2020) *scavenger hunt* didefinisikan permainan yang biasanya dimainkan diluar ruangan, dimana pemain harus mengumpulkan berbagai benda dari daftar benda yang telah diberikan.

Scavenger hunt adalah kegiatan permainan yang bersifat menyenangkan ketika siswa terlalu lama terpapar tekanan akademik mereka akan mengalami *burnout*, metode belajar dalam bentuk aktivitas seperti *scavenger hunt* akan membuat siswa merasakan hal baru dalam proses pembelajaran permainan *scavenger hunt* ini membangkitkan emosi positif seperti antusiasme, rasa ingin tahu dan kesenangan emosi positif dapat memperluas pola pikiran meningkatkan resiliensi psikologis terhadap *academic burnout* (Fredricson, B, 2001).

Menurut Santoso (2020) kekuatan dari teknik *scavenger hunt* ini adalah para siswa sangat menikmati pembelajarannya, siswa sangat bersemangat mengikuti kegiatan tersebut sejak pertama kali kegiatan ini di umumkan, peneliti menyadari bahwa kegiatan *scavenger hunt* ini dapat memberikan perubahan yang baik untuk siswa. Menurut Mclean (dikutip di Santoso, 2020) dalam arielnya melaporkan bahwa Altherton High School di Louisville, Kentucky, Amerika Serikat, menerapkan teknik *scavenger hunt* untuk siswa – siswa dari Korea, Somalia, Kroasia, Irak, Meksiko yang datang kesana untuk belajar Bahasa Inggris, para siswa ini harus melakukan pemburuan barang bekas (*scavenger hunt*) di Landmark kota Louisville para siswa mengatakan bahwa mereka senang dengan kegiatan *scavenger hunt*, mereka menyukai kerja kelompok, dari kegiatan tersebut menjadikan mereka mengerti tentang teknologi di pusat kota, dan mereka semua senang mengerjakan tugas diluar ruangan kelas.

Permainan *scavenger hunt* banyak diterapkan dalam pembelajaran sosial emosional (*social emotional learning*), seperti yang dijelaskan oleh Augustin (dikutip di Mamahit & Reandsi, 2022). Permainan *scavenger hunt* merupakan cara yang menyenangkan untuk mempraktikkan *mindfulness*, kesadaran sosial, dan *whole-body listening skills*, sebab permainan tersebut akan mendorong siswa untuk mengekspresikan perasaan dan kenangan yang harus dieksplorasi, diakui.

Menurut Ridhwan (dikutip di Riska & Ulfa, 2021) menyatakan bahwa guru bimbingan dan konseling berperan membantu mengatasi *academic burnout* sehingga siswa dapat memecahkan masalahnya sendiri, membantu siswa melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan benar, siswa menjadi pribadi bertanggung jawab dan selalu berbahagia melaksanakan kegiatan belajarnya. Penanganan yang cepat dan tepat dapat membantu siswa mencapai tingkat perkembangan yang optimal sehingga siswa dapat menjadi pribadi yang selalu berpikir logis, mandiri, berperilaku positif, mampu memahami tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, Supaya kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik maka perlu adanya kerjasama yang baik antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa, salah satunya dengan pemberian layanan bimbingan konseling kepada siswa yang mengalami *academic burnout*, layanan bimbingan dan konseling yang bisa mengatasi masalah siswa yaitu layanan konseling kelompok.

Menurut Hermina & Hariyono (2018) layanan konseling kelompok efektif untuk mengatasi *academic burnout* pada siswa. konseling kelompok memberikan pengalaman kepada siswa untuk mengembangkan proses berpikir tentang pemahaman, keyakinan, sikap dan perilaku sehat melalui dinamika kelompok (Gibson & Mitchel dikutip di Hermina & Hariyono, 2018).

Konseling Kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai pusatnya serta berdasarkan fungsi – fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, memelihara mempercayai, memahami dan

mendukung melalui konseling kelompok siswa dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan ketrampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling memahami satu sama lain, saling kerjasama, memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain serta mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, dan saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok (Putri, 2018).

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan akademik berkepanjangan yang ditandai dengan kelelahan depersonalisasi dan penurunan prestasi diri (Leiter & Maslach, 2004). Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi kondisi ini adalah melalui konseling kelompok karena memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi mendapatkan dukungan sosial serta membangun kembali motivasi dan kesadaran diri (Corey 2016). Teknik *scavenger hunt* sebagai media intervensi aktif yang menyenangkan dan membangun, kegiatan ini bukan hanya mendorong aktivitas fisik yang dapat menurunkan stres dan meningkatkan hormon positif tetapi juga membangun interaksi sosial (Kolb, A, 1984).

Selain itu, teknik *scavenger hunt* juga mengatasi kebosanan yang sering muncul dari metode pembelajaran yang monoton dengan memanfaatkan unsur tantangan, kolaborasi, dan aktivitas fisik atau mental yang variatif, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat dalam proses belajar (Mamahit & Reandsi, 2022). Keuntungan tersebut dapat diperoleh melalui kerjasama tim, serta meningkatkan perasaan kompeten dan terhubung secara sosial melalui refleksi kelompok setelah aktivitas siswa juga dapat mengevaluasi pengalaman mereka dan mengaitkannya dengan kondisi *burnout* yang mereka alami dengan demikian integrasi *scavenger hunt* dalam konseling kelompok merupakan pendekatan yang relevan menyeluruh dalam membantu siswa mengatasi *academic burnout* (Kolb D.A. 2015).

Berdasarkan hasil observasi dan beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai dasar penelitian ini, maka penulis ingin mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Scavenger Hunt* untuk Mengurangi *Academic Burnout* Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat fenomena *academic burnout* yang dialami siswa dalam kegiatan belajar di sekolah.
2. Masih terdapat siswa yang mengalami *academic burnout* di SMA Negeri 1 Adipala.
3. Siswa cenderung lebih rentan mengalami *academic burnout* karena tuntutan akademik yang kian berat.
4. Siswa yang mengalami *academic burnout* tidak mendapatkan layanan BK yang berfokus pada pengelolaan stres seperti teknik *scavenger hunt*, guru BK lebih memilih memberikan layanan responsif untuk mengatasi *academic burnout*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi di atas, maka peneliti membatasi masalah penelitian pada Efektivitas konseling Kelompok Teknik *Scavenger Hunt* untuk Mengurangi *Academic Burnout* Siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat *academic burnout* siswa di SMA Negeri 1 Adipala?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok teknik *scavenger hunt* dalam mengurangi *academic burnout* siswa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* siswa di SMA Negeri 1 Adipala.
2. Untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok teknik *scavenger hunt* dalam mengurangi *academic burnout* siswa.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada ranah teortis maupun ranah praktis. Manfaat teoritis berhubungan dengan manfaat bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan. Sedangkan, manfaat praktis berhubungan dengan manfaat bagi pihak-pihak yang meliputi guru BK, siswa, dan peneliti selanjutnya.

A. Manfaat teoritis

Penelitian ini semoga dapat memberikan manfaat bagi pengembangan bimbingan dan konseling terutama yang berkaitan dengan *academic burnout* sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

B. Manfaat praktis

a. Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan semoga menjadi salah satu tumpuan bagi guru BK dalam membantu mengurangi *academic burnout* di sekolah.

b. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai topik yang berkaitan dengan konseling kelompok teknik *scavenger hunt* untuk mengurangi *academic burnout* siswa dengan populasi yang lebih luas dan desain yang berbeda.

