

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemendikbud mengeluarkan surat edaran mengenai Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah disebabkan karena pandemic covid yang semakin meluas dan tak kunjung selesai. Siswa dipaksa harus terbiasa dengan proses belajar dari rumah (BDR). Sawitri menjelaskan (2021 : 104) peralihan kebiasaan belajar siswa dari offline menjadi online membuat siswa kewalahan dan sulit beradaptasi. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian siswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, siswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan guru maupun siswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, namun tugas selalu ditambah, kemudian kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Gunadha & Rahmayunita, 2020 : 41 ; Utami et al., 2020 : 88).

Kondisi tersebut membuat siswa menjadi stress dalam belajarnya (Palupi, 2020 : 52) . Menurut Fakhri (2020 : 3) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan bahwa 79,9% siswa tidak senang belajar dari rumah karena 76,8% guru tidak melakukan interaksi selain memberikan tugas. Hafidah (2020 : 51) menyampaikan hal inilah yang menyebabkan peserta didik mengalami penurunan motivasi dan keaktifan dalam belajar. Dampak lainnya siswa akan mengalami kejenuhan belajar karena terlalu lama berada di rumah dengan rutinitas yang sama ditambah tuntutan yang menekan soal pembelajaran (Santoso & Santosa 2020 : 74). Burnout pada masa pandemi Covid-19 sangat tinggi dan terjadi karena beberapa faktor antara lain: (1) siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disebabkan oleh metode pembelajaran guru yang kurang bervariasi, (2) banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, (3) tidak ada teman belajar ketika pembelajaran jarak jauh, (4) berkurangnya konsentrasi ketika belajar karena terlalu lama menatap layar *handphone*, (5) keterbatasan kuota dan (6) lingkungan yang

kurang mendukung. Hal hal yang disampaikan diatas adalah sebuah rutinitas yang dihadapi siswa setiap harinya selama pandemic dan membuat siswa mengalami burnout sangat tinggi (Fujianti, 2019 : 251).

Burnout pertama kali menjadi fokus perhatian dan penelitian sosial pada tahun 1970-an. Secara umum burnout adalah sindrom yang dikonseptualisasikan sebagai akibat dari stres kronis di tempat kerja yang belum berhasil dikelola (Schaufeli, 2007 : 331). Menurut Maslach & Jackson (2001 : 98) burnout pada siswa merupakan suatu pengertian yang multi dimensional, siswa cenderung mengalami kelelahan secara emosional, menjadi sinis, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan diri akademik. Sutarjo et.al (2014: 2) menjelaskan burnout belajar merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa yang mengakibatkan menurunnya tingkat motivasi belajar, timbulnya rasa malas, dan menurunnya tingkat prestasi belajar siswa. Menurunnya motivasi belajar sebagai akibat dari kelelahan siswa secara emosional dikarenakan proses pembelajaran yang kurang dipahami siswa namun tugas akademik harus diselesaikan. Disaat siswa mengalami burnout siswa akan kehilangan semangat belajar, mudah menyerah dan merasa tidak kompeten, merasa rendah diri, tidak percaya diri, dan motivasi rendah dalam belajar (Sugara, 2011)

Cherniss (1980 : 76) menyampaikan bahwa burnout academic adalah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan rutinitas kegiatan dalam jangka waktu yang panjang. Selanjutnya Cherniss menjelaskan kelelahan fisik akan berdampak pada kemandegan pencapaian prestasi individu baik secara pribadi, akademik, sosial maupun professional. Burnout dapat terjadi pada siswa karena pikiran negatif siswa yang menganggap tugas terlalu banyak dan membebankan karena tugas tidak dipersepsi sebagai kebaikan bagi prestasi akademis (Ramadhani, 2013 : 20).

Sedangkan menurut Rarastanti et.al (2021: 98) menambahkan bahwa kejenuhan (burnout) belajar berasal dari rutinitas yang monoton, seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan

yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diacuhkan, kehilangan kesempatan, dan deadline tugas. Burnout pada siswa merupakan kondisi emosional ketika siswa merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan belajar. (Pines & Aronson, 2008 : 165).

Siswa yang mengalami burnout memiliki kecenderungannya tidak dapat bekerja ataupun belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif sehingga merasa belajarnya seakan-akan tidak ada perkembangan dan kehilangan harapan, alhasil siswa belajar seadanya dan pada ujung siswa mengalami kemunduran prestasi (Saputra & Safaria 2012 ; Sutarjo 2014 ; Ningsih 2016). Hal berikutnya disampaikan bahwa burnout pada siswa akan berakibat buruk pada kemampuan individu untuk berinteraksi secara normal dengan lingkungannya dan berujung pada kelelahan mental Maslach (Herman & Rainke 2017). Fansher & Brady (McCarty & Skogan, 2013) menambahkan burnout pada siswa merupakan proses bertahap yang berdampak negatif pada kesehatan individu, motivasi, dan belajar. Wibowo (2017) juga menyampaikan indikator perilaku pada siswa yang mengalami burnout yaitu lambatnya mengumpulkan tugas, menunjukkan sikap-sikap yang tidak wajar, acuh tak acuh, menentang, membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu di dalam atau pun di luar kelas, tidak mau mencatat pelajaran, tidak teratur dalam kegiatan belajar, tidak mau bergabung dengan teman-teman, emosi labil, dan merasa tidak percaya diri.

Menurut Maslach (Eddy, 2017 : 43) burnout pada siswa akan berakibat buruk pada kemampuan individu untuk berinteraksi secara normal dengan lingkungannya dan berujung pada kelelahan mental. Selain dari pada mental aspek fisik juga akan terdampak jika siswa mengalami burnout (Fansher & Brady ; McCarty & Skogan, 2013 : 75). Adapun indikasi siswa mengalami burnout dapat dilihat dari lambatnya mengumpulkan tugas, menunjukkan sikap-sikap yang tidak wajar, acuh tak acuh, menentang, membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu di dalam atau pun di luar kelas, tidak mau mencatat pelajaran, tidak teratur dalam kegiatan belajar, tidak mau bergabung dengan teman-teman, emosi

labil, dan merasa tidak percaya diri. Melihat dampaknya yang sangat mengganggu, siswa memerlukan suatu cara untuk bisa menangani burnout. Koping adalah reaksi individu baik secara kognitif maupun perilaku dalam menghadapi masalah yang datang baik dengan cara manajemen tingkah laku, mencegah, mengatasi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*disstress demands*) (Juliana, 2021 : 67) . salah satu konsep populer yang memainkan peran penting dalam memprediksi burnout siswa serta berperan penting dalam meningkatkan atau mengurangi burnout (Gonzales et.al 2010 : 83 ; Foley & Murphy 2015 : 53).

Koping merupakan metode yang mencerminkan individu secara konsisten ketika berhadapan dengan stresor di seluruh waktu dan situasi (Roger, 1991 : 211). Koping adalah proses yang mengacu pada serangkaian respons kognitif, emosional, dan perilaku yang digunakan dalam menangani stres sehari-hari (Lazrus & Folkman dalam Mashudi, 2021 : 66). Menurut pendapat lain koping diartikan sebagai tindakan individu dalam situasi penuh tekanan yang diklasifikasikan dengan tiga komponen, menghadapi tuntutan, menyelesaikan masalah, dan / atau mengubah dan mengelola stressor (McCubbin & Patterson, 1991 : 142). Roger et.al (1993 : 217) membagi koping menjadi dua bagian yaitu koping adaptif dan koping maladaptif. Sementara itu Lazarus & Folkman membagi koping menjadi dua bagian yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi (Rizkinannisa,2017 : 79).

Koping adaptif merupakan koping positif yang terdiri dari koping rasional dan koping terpisah. Sementara koping maladaptif merupakan koping negative yang terdiri dari koping emosional dan koping penghindaran (Roger et.al, 1993 : 209). Menurut pendapat lain koping adaptif merupakan koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Sedangkan koping maladaptif merupakan koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung dikuasi oleh emosi (Struart & Sudden dalam Ridwan, 2020 : 49).

Roger et.al (1993 : 209) membagi koping adaptif menjadi dua bagian yaitu koping rasional yang merupakan gaya koping yang berfokus mencari solusi bagaimana caranya untuk menyelesaikan berbagai tuntutan, masalah, dan situasi yang sedang dialami. Koping terpisah merupakan gaya koping dengan cara memberika jarak atau membatasi diri dengan hal yang berpotensi menjadi sumber masalah. Sementara itu koping maladaptif memiliki gaya koping emosinal yang merupakan gaya koping dengan mencari perhatian atau simpati orang lain dengan tujuan tidak terbawa oleh situasi yang mengancam. Koping penghindaran merupakan gaya koping yang berorientasi pada bentuk penghindaran secara fisik dengan melibatkan dengan aktivitas lain, maupun secara psikis dengan mengabaikan sumber stres dengan tujuan mengalihkan diri dari sumber masalah.

Kudesia et.al (2020 : 42) dalam penelitiannya menyebutkan kelelahan emosi yang tidak bisa dikendalikan merupakan kegagalan dalam gaya koping. Secara tidak langsung gaya koping dapat memberi pengaruh terhadap burnout (Ardian, 2019 : 38). Namun disisi lain tidak semua gaya koping dapat mempengaruhi burnout (Jiang,2017 : 92). Dari dua koping ini, gaya koping maladaptif memainkan peran kunci terjadinya burnout. Dilihat dari beberapa penelitian terdahulu terdapat hubungan antara gaya koping dengan stress pada mahasiswa keperawatan (Hasanah, 2017 : 52).

Gaya koping maladaptif yang berkaitan erat dan menjadi predictor utama terjadinya burnout ialah gaya koping emosional (Howlet et.al, 2020 : 75). Dalam penelitian lain juga ditemukan koping untuk mengatasi *burnout* yang dialami. Koping digunakan usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk tahan terhadap ancaman (Retno, 2013 : 85). Jika dilihat dari aspek burnout terdapat depersonalisasai yaitu kecenderungan individu untuk menjauhi lingkungan sosialnya, bersikap sinis, apatis, tidak berperasaan, tidak peduli, menjauh bahkan menghilang dari lingkungan dan orang-orang sekitarnya (Agustiniingsih, 2019). Dalam konteks yang lain depersonalisasai bisa dikatakan sebagai koping maladaptif, karena penyelesaian masalah adalah dengan cara menghindarinya (Anshel dalam Ahmed 2009 : 39). Gaya koping maladaptif ini terjadi ketika

situasinya tidak dapat dikendalikan, sumber daya emosional terbatas, sumber stres tidak jelas atau tidak diketahui.

Dalam penelitian Nadhilah (2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara koping religius dengan burnout pada guru SMK swasta di Kecamatan X kota Semarang. Selain itu terdapat hubungan mekanisme koping dengan burnout caregiver di panti werda pangesti dan Griya Asih Lawang Kabupaten Malang. Caregiver perlu memotivasi diri sendiri dengan penggunaan koping yang positif dalam bekerja sehingga dapat menurunkan terjadinya burnout yang berakibat stressor (Nani, 2019).

Dalam lingkup pendidikan di era pandemic covid19 ini gaya koping memiliki peran yang penting untuk mempertahankan kualitas belajar. Sebagai contoh, dalam mengerjakan tugas sekolah siswa cenderung menunda tugasnya karena daring. Gaya koping yang berfokus pada masalah akan menurunkan intensitas burnout (Ariati, 2014 : 8). Selain itu koping dapat berfungsi untuk mempertahankan prestasi akademik siswa (Rachmah, 2013 : 11 ; Oktarisa, 2015 : 136). Artinya disaat siswa menghadapi tuntutan akademik siswa memiliki koping adaptif yang dapat menyelesaikan masalah akademiknya agar tidak terjadi burnout akademik.

Dengan demikian jika dilihat dari pemaparan diatas perlu adanya penelitian yang memberikan gambaran burnout yang dilihat dari gaya koping yang digunakan siswa disekolah. Sehingga akan diketahui jenis koping mana yang efektif dalam mengatasi burnout. Dalam upaya penanggulangan burnout siswa diperlukan adanya suatu layanan bimbingan dan konseling disekolah yang mampu meminimalisir bahkan menurunkan tingkat burnout siswa. Layanan Bimbingan dan konseling di Indonesia (Depdiknas, 2008 : 65) merupakan bagian tidak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional. Bimbingan konseling bimbingan dan konseling sekolah didisain untuk penyelesaian permasalahan akademik dan upaya peningkatan prestasi akademik. Untuk menangani burnout melalui layanan bimbingan dan konseling tentunya diperlukan langkah penelitian yang dapat mengungkap gambaran umum mengenai kondisi burnout pada siswa, sehingga dapat menjadi

bahan informasi dalam penyusunan layanan yang hendak diberikan kepada siswa (Yusuf, 2016 : 46). Dengan adanya layanan belajar ini akan membantu siswa mengatasi permasalahan serta hambatan yang berkaitan dengan akademik ataupun lainnya. Seperti dalam penelitian Ulandari & Dwidianti (2016 : 117) mengungkapkan bahwa konselor memiliki peranan penting dalam upaya membantu menyelesaikan masalah-masalah hambatan akademik yang mempengaruhi prestasi akademik.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran untuk meningkatkan coping positif siswa dan menurunkan coping negative siswa. Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan yang diberikan konselor kepada individu baik secara perorangan maupun kelompok untuk mengembangkan potensi dan kemandiriannya secara optimal (Supratikto, A., & Eko Supriyanto, S. H. 2013 : 4). Dalam implikasinya bimbingan dan konseling memberikan upaya-upaya untuk mengatasi atau membentuk coping yang proaktif untuk menyelesaikan permasalahan yang siswa alami (Prayitno dalam Wahyuni, 2020 : 20). Dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa menggunakan beberapa pendekatan, dapat membuat siswa memiliki keterampilan coping yang positif seperti semakin percaya diri, semakin terbuka dan berani dalam mengungkapkan pikiran, berani menerima tantangan yang diberikan tanpa mengeluh, semakin mampu mengelola perasaan dan pikiran, mampu mereduksi tekanan dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, dan mampu menjalin kerjasama dengan orang lain (Arvita et.al 2015 : 229). Dengan kata lain disaat siswa memiliki keterampilan coping yang baik maka burnout pada siswa dapat diminimalisir.

Beberapa penelitian mengungkap efektivitas dari pelatihan coping untuk menangani stress. Seperti dalam penelitian Dawanti & Koencoro (2016) ada penurunan tingkat stres yang signifikan pada subjek penelitian setelah mengikuti pelatihan strategi coping adaptif. Penelitian lain menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan antara penderita diabetes mellitus

tipe 2 yang mendapat pelatihan koping religius dan yang tidak mendapatkan pelatihan koping religius (Yuliasari et.al, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan ke SMK Negeri 4 Tasikmalaya, pada tanggal 6 juli menunjukkan bahwa burnout di SMK Negeri 4 tasikmalaya cenderung dirasakan sebagian besar siswa disana karena sebagian besar siswa mengalami kejenuhan belajar saat pandemic ditandai dengan sebagian besar siswa mengalami penurunan prestasi akademik dan tidak tuntas dalam beberapa pelajaran, dibandingkan dengan studi pendahuluan di SMA Negeri 3 Tasikmalaya memang ada sebagian siswa yang mengalami kejenuhan belajar itu mengigat saat itu pembelajaran sedang dilaksanakan secara daring/BDR tetapi tidak signifikan karena hanya sebagian kecil saja, adapun juga ketika melakukan studi pendahuluan ke SMA Negeri 5 Tasikmalaya melalui guru BK nya juga menyebutkan bahwa kejenuhan itu pasti dirasakan tetapi tidak terlalu signifikan.

Oleh karena itu dalam penelitian ini akan mengungkap masalah yang terjadi pada siswa yang mengalami hambatan akademik karena burnout akademik serta mengukur bagaimana koping pada siswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan mencoba mencari keterkaitannya. Pada akhir penelitian ini akan didapatkan hubungan antara burnout dengan gaya koping pada siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian, yaitu :

1. BDR berdampak pada motivasi siswa terhadap belajar, siswa menjadi malas mengerjakan tugas, tidak mengikuti belajar online dan tidak memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru, dampak selanjutnya pada kemandegan prestasi siswa, kemudian karena situasi seperti ini tak kunjung usai pada ahirnya siswa mengalami kejenuhan.

2. Burnout belajar memiliki dampak yang merugikan bagi capaian keberhasilan belajar siswa, kecenderungan siswa yang mengalami burnout akademik siswa menjadi terlalu emosional, tidak mampu mengendalikan diri dan menurunya pencapaian prestasi
3. Gaya coping memiliki peran penting dalam terjadinya burnout karena didalamnya terdapat aspek depersonalisasi yang berhubungan erat dengan gaya coping maladaptif.
4. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang menjadi komponen yang penting untuk pengembangan siswa baik akademik dan non akademik. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir terjadi burnout akademik yang berdampak pada kemunduran pencapaian prestasi.

C. Rumusan Masalah

Dari identifikasi permasalahan diatas maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Seperti apa gambaran umum burnout pada siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya ?
2. Seperti apa gambaran umum gaya coping pada siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya ?
3. Bagaimana hubungan antara burnout dengan gaya coping pada siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya ?
4. Bagaimana implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling di SMK Negeri 4 Tasikmalaya ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah mencari hubungan burnout dengan gaya coping siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya.

Secara lebih khusus tujuan penelitian ini adalah ditemukan fakta empirik tentang :

- a. Gambaran umum burnout pada siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya.
- b. Gambaran umum gaya coping pada SMK Negeri 4 Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai dasar bagi pengembangan layanan bimbingan konseling di sekolah.

2. Bagi Bimbingan Konseling

Dengan adanya temuan ini akan memberikan gambaran tentang burnout berdasarkan gaya coping yang digunakan. Sehingga layanan bimbingan konseling dapat memfasilitasi untuk mengembangkan coping yang ada pada diri siswa agar tidak terjadi burnout.

