

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pendidikan di Indonesia diberlakukan melalui tiga jenjang, yakni pendidikan dasar, pendidikan menengah pertama, dan pendidikan menengah atas. Hal ini sudah terjadi sejak dulu, bahkan beberapa tahun yang lalu Indonesia mencanangkan kepada masyarakatnya agar dapat mengenyam pendidikan selama 12 tahun. Pendidik melakukan berbagai upaya untuk bisa memberikan pengetahuan akademis, membina sikap positif anak sejak dasar, serta mengasah ketrampilan anak. Dalam proses pembelajaran, tidak menutup kemungkinan bahwa proses yang dilakukan didalamnya menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar.

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuan yang dipelajari akan semakin kompleks, semakin banyak pula tugas serta kewajiban yang harus dijalani. Pada proses pembelajaran di sekolah menengah atas, biasanya siswa dituntut untuk aktif, kreatif dalam mengikuti proses pembelajaran. Tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam menentukan model pembelajaran siswa yang akan menjadi penentu ketertarikan siswa dalam belajar.¹

Perilaku siswa tentu tidak dapat dipisahkan dari kebiasaan pembelajaran di sekolah. Tidak hanya interaksi dengan guru, akan tetapi interaksi antar teman

¹ Ichwani Siti Utami, Ratna Atiah, "Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Pada Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan", *Jurnal pendidikan Kewarganegaraan*, 1 (Maret 2017), 16.

harusnya terbangun dengan sehat. Jebakan rutinitas yang seringkali dihiraukan baik oleh siswa maupun pendidik seperti duduk, diam, mendengarkan dan menulis, tuntutan standar keberhasilan belajar yang tinggi, tugas rumah yang menumpuk, akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar. Dengan siswa yang memiliki kebutuhan dan kemampuan belajar yang berbeda, tidak semua siswa dapat dengan mudah menerima dan merekam hasil dari suatu proses pembelajaran. Salah satu yang menjadi pemicu kesulitan belajar adalah kejenuhan atau *burnout*. Keadaan *burnout* bisa terjadi pada semua orang termasuk siswa SMA. Tanpa melihat umur dan status, secara manusiawi hal ini dapat menimpa siapa saja termasuk siswa.²

Tingkat pendidikan menengah atas atau SMA biasanya diisi oleh siswa yang termasuk dalam kategori remaja. Menurut Santrock teman sebaya adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama.³ Seorang remaja SMA lebih banyak mendapatkan tuntutan baik berupa tugas-tugas yang didapatkan dari tempat mereka menuntut ilmu, tuntutan untuk mengembangkan dirinya sendiri baik secara akademik serta nonakademik.

Dalam pembelajaran di sekolah, siswa seringkali mengalami kelupaan dan terkadang juga mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar. Kejenuhan atau *burnout* yang terjadi dalam belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁴ Banyaknya tuntutan yang dialami oleh remaja itulah yang lama-kelamaan akan

² Hafis Mu'addab, *Menfollow Sang Presiden*, (Jombang: ElHaf Publishing, 2015), 238.

³ John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*, Jilid 1-2, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002), 145.

⁴ Hafis Mu'addab, *Menfollow*, 284.

menyebabkan kejenuhan dalam belajar serta memunculkan fenomena yakni membolos, tertidur dalam kelas saat guru menerangkan, bermain dan berbicara dengan teman, tidak mengerjakan tugas.

Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Sehingga kebanyakan siswa yang mengalami jenuh akan merasa pesimis terhadap keberhasilan belajarnya, tidak jarang siswa akan cenderung menghukum diri sendiri atas ketidakmampuannya tersebut. Kondisi inilah yang kemudian dikenali sebagai gejala keletihan siswa.⁵

Cross dalam Hafis menjelaskan keletihan siswa dikategorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) Keletihan indera siswa; 2) Keletihan fisik siswa; 3) Keletihan mental siswa. Penyebab keletihan mental siswa dikarenakan empat faktor antara lain; 1) Kecemasan akan dampak negatif yang ditimbulkan karena keletihan itu sendiri; 2) Kecemasan akan standar keberhasilan bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi, terutama saat siswa merasa bosan terhadap bidang studi tersebut; 3) Siswa berada dalam situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelektual yang berat; 4) Siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri (*self imposed*).⁶

Penelitian mengenai kejenuhan belajar telah lebih dulu dilakukan oleh Sugara dalam Gunanggro mengenai *burnout* belajar pada siswa SMA Angkasa di Bandung menunjukkan sebanyak 15.32% intensitas kejenuhan belajarnya

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

termasuk kategori tinggi, 72.92% dalam kategori sedang, dan 11.71% berada dalam kategori rendah. Kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa tersebut 48.10% termasuk dalam kelelahan emosi, 19.19% pada dipersonalisasi atau sinisme, dan 32.71% pada menurunnya keyakinan akademis.⁷ Penelitian lain yang dilakukan oleh Firmansyah dalam Gunanggoro pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang menunjukkan bahwa 14.6% siswa mengalami kejenuhan belajar dalam kategori tinggi, 72.9% dalam kategori sedang, dan 12.5% dalam kategori rendah.⁸

Penelitian mengenai kejenuhan belajar yang dilakukan oleh Suwarjo dan Diana dalam Fani menjelaskan bahwa kejenuhan belajar terjadi dikarenakan banyak faktor. Hal ini diketahui dari hasil penelitian yang mereka lakukan pada sekolah di kota Yogyakarta, kejenuhan belajar yang siswa alami sebesar 59,96% diakibatkan metode pembelajaran yang monoton, 52,68% diakibatkan kesulitan untuk membagi waktu dalam belajar dan di luar belajar, 41,33% diakibatkan penggunaan referensi yang seadanya, 37,47% diakibatkan sulitnya menerjemahkan literatur asing, 6% diakibatkan adanya permasalahan yang terjadi dengan guru, 5.78% diakibatkan ide-ide tidak didengar oleh teman, 5.14% tersinggung dengan ide yang diungkapkan oleh teman mengenai kegiatan belajar, 4.50% disebabkan ketidaksediaan teman untuk berdiskusi tentang pelajaran, 4.28% disebabkan tempat tinggal yang mengganggu kegiatan belajar.⁹

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yunita dan Ifdil pada tahun 2015 menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya

⁷ M. Gunanggoro, "Efektivitas Senam Otak Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 11 Yogyakarta", *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 7 (2016), 77.

⁸ *Ibid.*, 2.

⁹ Fani Rahmasari, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Neneri 4 Yogyakarta", *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4 (2016), 2.

burout antara lain: kurangnya dukungan sosial, faktor demografis yang menjelaskan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami *burnout* daripada perempuan, menurunnya konsep diri, adanya konflik ketika tuntutan dan peran tidak konsisten yang dibebankan pada individu, beban kerja yang melebihi kapasitas kemampuan individu yang akhirnya menyebabkan kelelahan baik fisik maupun mental, banyaknya tugas yang tingkat prioritas dan urgensinya sama, kurangnya keseimbangan antara sistem imbalan yang bersifat ekstrinsik dan sistem instrinsik akan melemahkan semangat individu.¹⁰

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa masih banyak siswa membolos dikarenakan diajak oleh teman sebangku untuk tidak mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung, karena merasa kurang tertarik dengan proses pembelajaran yang dirasa monoton dan guru mata pelajaran tersebut menurutnya galak.¹¹ Dan beberapa siswa juga mengaku bahwa mereka terkadang mengantuk atau saat proses belajar mengajar sedang berlangsung mereka juga cenderung mengobrol dengan teman sebangkunya saat guru menerangkan. Selain itu beberapa siswa lainnya sibuk memainkan *smartphone* mereka dengan menyembunyikan di bawah meja masing-masing.¹²

Masih banyak siswa-siswi yang berkeliaran di lingkungan sekolah pada saat jam pelajaran. Bahkan mereka tidak segan untuk duduk diluar ruang kepala sekolah, kantor guru, di luar kelas, bahkan di luar sekolah.¹³ Proses belajar mengajar yang seharusnya diikuti oleh sekitar 30 siswa ini, hanya diikuti tiga per

¹⁰ Yunita Khairani, Ifdil, "Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling", *Konselor*, 4 (Desember 2015), 210.

¹¹ Hasil Observasi, di SMA Darul Ulum Tapen, 6 April 2018

¹² Hasil Wawancara Siswa DAP, F, AS, FA, YS, MFS, di SMA Darul Ulum Tapen, 7 April 2018

¹³ Hasil Observasi, di SMA Darul Ulum Tapen, 7 Februari 2019

empat dari jumlah keseluruhan siswa. Ruang kelas akan terisi penuh apabila ujian sedang berlangsung.¹⁴ Salah satu wali kelas XI menuturkan bahwa siswa kelas XI merupakan siswa yang paling banyak mengalami kejenuhan. Hal ini dapat diketahui dari tugas-tugas yang dikumpulkan oleh siswa. Kebanyakan dari mereka enggan untuk mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru. Sikap individualis terbilang cukup tinggi, dan cenderung acuh terhadap sesama temannya. Kebanyakan dari mereka hanya peduli pada teman dekatnya saja.¹⁵

Burnout yang terjadi dapat dilihat dari banyaknya siswa yang masih berada di warung-warung yang jaraknya cukup dekat dengan lokasi sekolah pada saat jam pelajaran. Tidak hanya itu masih ada beberapa siswa yang lebih memilih untuk melakukan kegiatan olahraga seperti voli daripada mengikuti pelajaran. Selain itu, pada saat proses belajar sedang berlangsung banyak siswa yang cenderung asik sendiri dan tidak memperhatikan penjelasan dari guru.¹⁶ *Burnout* yang dialami oleh siswa tidak ditampik oleh beberapa guru di sekolah tersebut. Kejenuhan yang terjadi pada siswa tidak hanya di alami oleh kelas XI saja, akan tetapi hampir keseluruhan siswa yang bersekolah di sana.¹⁷

Layanan konseling yang diberikan untuk siswa guna mengurangi kejenuhan belajar siswa, belum berjalan dengan lancar. Salah satu siswa menyebutkan bahwa ia belajar hanya untuk lulus dan mendapatkan ijazah, sehingga ia dapat menggunakan ijazah SMA yang dimiliki untuk mencari kerja.¹⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Buhrmester menunjukkan bahwa pada masa

¹⁴ Hasil Wawancara ibu C, di SMA Darul Ulum Tapen, 13 februari 2019

¹⁵ Hasil Wawancara ibu T, di SMA Darul Ulum Tapen, 13 februari 2019

¹⁶ Hasil Wawancara Ibu S, di SMA Darul Ulum Tapen, 31 Maret 2018.

¹⁷ Hasil Wawancara Pak N, S, dan T, di SMA Darul Ulum Tapen, 25 Februari 2019.

¹⁸ Hasil Observasi, Di Ruang BK SMA Darul Ulum, 25 Februari 2019.

remaja kedekatan hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun.¹⁹ Pada masa remaja komunikasi dan kepercayaan terhadap orang tua berkurang, dan beralih kepada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan.

Remaja SMA cenderung lebih lebih dekat dengan teman sebayanya, tidak jarang bahwa remaja lebih memilih untuk menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Remaja cenderung akan melakukan aktivitas yang dinilai bisa mempererat pertemanannya. Selain itu, teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh positif bahkan negatif terhadap perilaku remaja.²⁰ Pemilihan sekolah menengah atas tersebut dikarenakan tingginya tingkat *burnout* siswa di sekolah menengah atas tersebut yang diketahui dari hasil observasi serta wawancara. Dibandingkan dengan dua sekolah lainnya yang berada berada di satu wilayah yang sama. Di wilayah tersebut terdapat dua sekolah menengah atas swasta dan satu sekolah menengah kejuruan negeri.

Berdasarkan fenomena tersebut yakni mengenai meningkatnya kecenderungan membolos pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecenderungan *Burnout* Pada Siswa Kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang”

¹⁹ John W. Santrock., 41

²⁰ Noona Kiuru, et. al., “Peer Group Homogeneity in Adolescents’ School Adjustment Varies According To Peer Group Type and Gender”, *International Journal Of Behavioral Development*, 1 (2009), 65.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar dukungan sosial pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang?
2. Seberapa besar *burnout* pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang?
3. Adakah pengaruh antara dukungan sosial terhadap kecenderungan *burnout* pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diutarakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk

1. Mengetahui dukungan sosial pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang.
2. Mengetahui *burnout* pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang.
3. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecenderungan *burnout* pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan, informasi, pemikiran, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan,

untuk mengetahui lebih jauh tentang variabel-variabel yang signifikan dalam menjelaskan dukungan sosial dan kecenderungan *burnout*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran kepada siswa untuk segera mengkomunikasikan segala kebutuhan dan kesulitan belajarnya kepada pihak terkait, agar *burnout* yang dialami dapat teratasi dan diminimalisir dengan baik.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan guru bisa memberikan pendidikan yang mendukung kegiatan belajar mengajar siswa untuk mengurangi *burnout*.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²¹ Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

Ha : “Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang”

Ho : “Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang”

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung; alfabeta, 2016), 64

F. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan anggapan dasar yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Burnout* yang terjadi pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dukungan sosial.
2. Dukungan sosial yang dapat diberikan siswa kepada temannya tidak hanya berupa materi, akan tetapi dapat pula berupa empati, informasi, dan juga penghargaan baik berupa pujian ataupun hadiah.
3. Dukungan yang diberikan teman akan memberikan pengaruh tersendiri dalam aktivitas individu baik dukungan secara nyata maupun tidak nyata.
4. Siswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *burnout*.

G. Penegasan Istilah

Guna menghindari adanya salah penafsiran dan memperjelas pengertian yang terkandung dalam penelitian ini, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut:

1. Variabel *Burnout*

Burnout adalah keadaan dimana seorang siswa mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional, yang menyebabkan ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik sehingga berdampak pada menurunnya keinginan dalam berprestasi. *Burnout* pada penelitian ini diungkap melalui alat ukur yang dimodifikasi oleh penulis dengan mengadaptasi aspek-aspek dari MBI-SS

(*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yaitu kelelahan emosional (*emotion exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan kurangnya pencapaian individu (*reduced personal accomplishment*).

2. Variabel Dukungan sosial

Dukungan Sosial adalah pemberian dukungan atau bantuan kepada individu yang diberikan oleh orang-orang tertentu dalam situasi tertentu baik secara nyata ataupun tidak sehingga individu yang diberikan dukungan merasa diperhatikan, disayangi, dan dicintai. Dukungan sosial pada penelitian ini diungkap melalui alat ukur yang dimodifikasi oleh penulis dengan mengadaptasi aspek-aspek dari Sarafino yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental.