

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mengasah setiap potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik di sekolah merupakan tujuan utama dari pendidikan. Dengan demikian, kurikulum yang tepat harus dibuat dalam rangka mencapai tujuan pendidikan tersebut. Saat ini, kurikulum yang dipakai ialah Kurikulum Merdeka yang dirancang oleh Kemendikbudristek atau Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi sejak tahun 2022 lalu. Nadiem Makarim sebagai menteri yang menjabat menjadi bagian dari keberlangsungan pelaksanaan kebijakan Merdeka Belajar di Indonesia. Secara teoritis, Kurikulum Merdeka bertujuan dalam mewujudkan pendidikan yang menyenangkan untuk peserta didik dan juga untuk guru dengan memfokuskan pada peningkatan keterampilan serta karakter yang serasi dengan nilai-nilai bangsa Indonesia (Kemdikbud, 2022). Kurikulum Merdeka memberikan kebebasan bagi tenaga pendidik atau guru dalam menciptakan suatu pembelajaran yang berkualitas yang berdasarkan kepada kebutuhan peserta didik.

Pada proses kegiatan belajar di sekolah, peserta didik kelas X tahun ajar 2023/2024 di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung telah menggunakan Kurikulum Merdeka. Oleh sebab itu, peserta didik kelas X diwajibkan mempelajari 17 mata pelajaran, antara lain Pendidikan Agama Katolik, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, PKN, Kimia, Fisika, Biologi, Matematika, Sosiologi, Geografi, Ekonomi, Sejarah, PKWU, TIK, PJOK, BK, dan P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila). Sebagai seorang peserta didik yang baru saja memasuki jenjang SMA, hal ini banyak menciptakan berbagai tugas dan tuntutan baru yang lebih padat dan ketat untuk dihadapi oleh setiap mereka. Tugas dan tuntutan yang dimaksud antara lain adalah tuntutan akademik yang tinggi dari setiap mata pelajaran, tuntutan terhadap materi yang harus dikuasai, tuntutan mengikuti pembelajaran agar tidak tertinggal, tuntutan memahami cara guru mengajar, dan lain sebagainya. Dari tuntutan-tuntutan tersebut dapat menimbulkan dampak bagi

peserta didik dalam bentuk kejenuhan belajar atau bahkan kemungkinan menimbulkan *academic burnout* dan menghasilkan perilaku yang kurang tepat. Fenomena ini dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran.

Academic burnout adalah kejadian umum yang ditandai dengan rasa lelah yang hebat, perasaan sinisme berupa ketidakpedulian dari tanggung jawab akademik, dan rasa pencapaian yang berkurang dalam upaya akademik seseorang. Hal ini sering timbul dari paparan berkepanjangan pada tingkat stres yang tinggi, beban kerja yang berlebihan, dan perasaan tekanan akademis (Biremanoe, 2021). Peserta didik yang mengalami *academic burnout* mungkin merasa sulit untuk mempertahankan motivasi, konsentrasi, dan minat dalam akademis mereka. *Academic burnout* tidak hanya membahayakan kesehatan mental dan fisik peserta didik, tetapi juga menghalangi kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

Jika peserta didik mengalami *academic burnout*, mereka tidak dapat mengubah cara mereka berpikir dan memahami pembelajaran. Hal ini mengakibatkan proses pembelajaran mereka terhambat dan tidak ada perkembangan. Pada akhirnya, *academic burnout* menimbulkan tekanan mental berupa kecemasan, depresi, frustrasi, dan ketakutan. Berbagai penelitian lain juga menyebutkan bahwa *burnout* mengakibatkan penurunan kemampuan fisik, peningkatan rasa lelah, penurunan semangat atau motivasi, serta penurunan produktivitas kerja (Wijaya, 2019).

Kelelahan emosional menjadi salah satu dimensi atau komponen dari *academic burnout*. Kemampuan pengelolaan emosi yang baik dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai situasi dari lingkungan. Dalam hal ini ialah situasi banyaknya tuntutan atau kewajiban dalam bidang akademik di sekolah yang cenderung menyebabkan gangguan emosional. *Academic burnout* berdampak buruk terhadap kinerja akademik, seperti bolos sekolah, tidak menyelesaikan tugas dan kewajiban dengan optimal, menurunnya prestasi akademik, proses studi yang terganggu, atau bahkan mengalami putus sekolah (Kristina, dkk, 2020).

Madigan dan Curran (2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami *academic burnout* merasakan ciri atau tanda yang terbagi dalam tiga hal, yaitu (1)

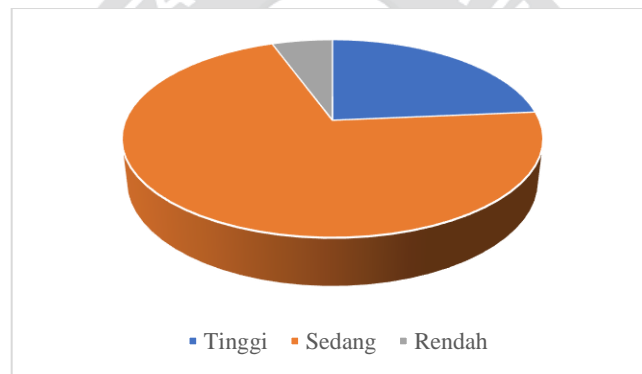
academic fatigue, atau kelelahan akademik merupakan ciri atau tanda kelelahan yang diakibatkan oleh tuntutan dan tanggung jawab akademik berupa kelelahan fisik dan psikis, seperti mudah pusing, sulit berkonsentrasi, mudah stres, mudah marah, frustrasi, dan lain sebagainya, (2) *academic apathy*, atau sikap apatis merupakan ciri atau tanda kelelahan yang ditandai dengan timbulnya rasa pesimis dan penurunan minat dalam mengerjakan tugas dan kewajiban akademik, serta cenderung berusaha menghindari hal-hal yang berkaitan dengan sekolah, dan (3) *academic inefficiency* merupakan ciri atau tanda kelelahan yang ditandai dengan perkembangan diri yang buruk pada bidang akademik, merasa pesimis dengan kemampuan diri, serta merasa bosan atau tidak tertarik dengan mata pelajaran tertentu yang sebelumnya diminati atau disukai.

SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung adalah salah satu lembaga pendidikan swasta di Jakarta Timur. Analisis terhadap data hasil observasi dan wawancara pada bulan September hingga Oktober 2023 menunjukkan bahwa peneliti seringkali melihat ciri atau tanda *academic burnout* di kelas X. Fenomena *academic burnout* ditemukan oleh peneliti selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berlangsung, praktik konseling dengan peserta didik, serta observasi awal penelitian dengan proses wawancara. Beberapa peserta didik menyatakan bahwa mereka merasa sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, dan mudah frustrasi. Hal tersebut merupakan salah satu ciri atau tanda dari *academic fatigue*. Tak sedikit pula yang merasakan pesimis dan penurunan minat belajar, yang termasuk ke dalam ciri atau tanda *academic apathy*.

Dari proses wawancara juga diketahui bahwa sebagian besar peserta didik merasa jenuh karena cenderung memakai “sistem kebut” dalam mengerjakan segala tugas dan kewajiban yang diberikan oleh setiap guru mata pelajaran. Dari tugas-tugas tersebut, peserta didik juga dituntut untuk mampu mencari sumber materi belajar dan memahaminya. Selain itu, waktu pelaksanaan Penilaian Harian (PH) setiap mata pelajaran sangat berdekatan dengan pelaksanaan Penilaian Tengah Semester (PTS) Ganjil. Tidak dapat dipungkiri adanya Penilaian Harian (PH) sebanyak dua atau lebih mata pelajaran dalam satu hari. Hal ini menuntut peserta didik untuk selalu siap dalam seluruh 17 mata pelajaran. Oleh karena itu, seringkali

peserta didik terlihat kelelahan, melamun, tidur di kelas, malas mendengar penjelasan guru, mudah sakit, dan lain sebagainya.

Untuk memperkuat dan memperjelas tingkat *academic burnout* pada peserta didik kelas X di sekolah ini, peneliti mencari dan menyebarkan instrumen, yaitu *School Burnout Inventory* (SBI). Instrumen ini disusun dan dikembangkan oleh Salmela-Aro dan Näätänen yang kemudian telah diterjemahkan dan divalidasi oleh Rahman (2020). Seluruh peserta didik kelas X mengisi kuesioner ini, mulai dari kelas X-A hingga X-C. Instrumen ini terdiri dari 9 item pernyataan dengan memakai model Likert 4 interval dengan pilihan jawaban “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.



Gambar 1.1 Hasil Kategorisasi Tingkat *Academic Burnout*

Dari data kuesioner yang telah didapatkan, kemudian dihitung dan dijabarkan dalam bentuk kategorisasi, yaitu kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Apabila didapatkan skor lebih dari atau sama dengan 27, maka termasuk ke dalam kategori tinggi. Apabila didapatkan skor di antara 18 sampai dengan 26, maka termasuk ke dalam kategori sedang. Apabila didapatkan skor kurang dari 18, maka termasuk ke dalam kategori rendah.

Tabel 1.1 Jumlah Identifikasi Hasil Studi Pendahuluan

	Total Responden	Jumlah Per Kategori		
		Tinggi	Sedang	Rendah
X-A	22	2	19	1
X-B	22	9	11	2
X-C	28	6	21	1

Total	72	17	51	4
		23,6%	70,8%	5,6%

Dari hasil penyebaran kuesioner terhadap 3 kelas, mengungkap bahwa fenomena *academic burnout* mencapai jumlah yang cukup tinggi. Dari total 72 peserta didik atau responden yang mengisi kuesioner, sebanyak 17 peserta didik atau sebesar 23,6% berada pada kategori tinggi, sebanyak 51 peserta didik atau sebesar 70,8% berada pada kategori sedang, dan hanya 4 peserta didik atau sebesar 5,6% berada pada kategori rendah.

Permasalahan yang sudah dijelaskan di atas tentunya perlu ditindaklanjuti agar peserta didik di sekolah kembali mampu menjalankan setiap proses akademik di sekolahnya dengan optimal. Mengabaikan *academic burnout* menimbulkan konsekuensi negatif yang signifikan pada kesejahteraan individu, kinerja akademik, dan kesehatan mental jangka panjang (Magrur, dkk, 2020). Sekolah memainkan peran yang penting dalam mengatasi dan mencegah *academic burnout* di antara peserta didik. Mengidentifikasi tanda-tanda dan menerapkan tindakan proaktif dapat berkontribusi pada lingkungan belajar yang lebih sehat dan lebih mendukung. Dengan ini diharapkan di masa depan peserta didik dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Dengan demikian, diperlukan pula peranan Bimbingan dan Konseling dalam menangani *academic burnout* para peserta didik kelas X. Konseling kelompok dapat menjadi alternatif layanan Bimbingan dan Konseling yang mampu menangani masalah ini.

Namun, dari pelaksanaan observasi dan wawancara juga didapatkan fakta bahwa peserta didik belum familiar dengan layanan konseling kelompok. Tidak banyak dari peserta didik atau responden yang sudah mengenal dan sudah pernah melakukan konseling kelompok sebelumnya. Hal ini memperlihatkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok belum maksimal dijalankan di sekolah ini. Pemahaman peserta didik mengenai layanan Bimbingan dan Konseling, secara khusus layanan konseling kelompok perlu untuk ditingkatkan.

Menurut Gibson dalam Nurbaiti (2019), konseling kelompok merupakan istilah yang mengarah kepada pengalaman penyesuaian rutin atau perkembangan

dalam lingkup kelompok yang memfokuskan membantu konseli menyelesaikan masalah dengan penyesuaian diri dan perkembangan aspek kepribadian mereka. Menurut Prayitno dalam Tohirin (2019), tujuan pelaksanaan konseling kelompok ialah untuk pengembangan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan, dan sikap terarah, serta bertujuan untuk terselesaikannya masalah yang dihadapi individu dan didapatnya dampak pemecahan masalah tersebut untuk anggota kelompok lainnya.

Layanan konseling kelompok dipilih atas dasar kemungkinan terjadinya komunikasi antar pribadi atau dinamika yang dapat digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan upaya pengentasan masalah konseli, khususnya, masalah *academic burnout*. Penggunaan layanan konseling kelompok memberikan suatu keunggulan berupa adanya umpan balik atau tanggapan dari konseli (anggota kelompok) lainnya. Masing-masing dari konseli juga akan bersemangat karena mendapatkan dukungan dalam melakukan tingkah laku yang baru. Konseling kelompok mampu menjadi layanan yang berharga dan juga efektif dalam mereduksi *academic burnout*. Konseling kelompok menyediakan ruang yang nyaman dan lingkungan yang mendukung bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman mereka, tujuan mereka, dan mengembangkan strategi dalam mengatasi masalah.

Konseling kelompok mempunyai beragam teknik dan pendekatan yang dapat dijadikan strategi dalam rangka penyelesaian suatu masalah. Pendekatan konseling yang dapat dimanfaatkan dalam membantu mengatasi masalah *academic burnout* salah satunya ialah dengan menggunakan pendekatan *art therapy*. *Art therapy* atau terapi seni adalah salah satu jenis dalam psikoterapi. Terapi ini dilakukan dengan memakai media utama yaitu seni. Berakar dalam keyakinan bahwa ekspresi diri melalui seni dapat menjadi alat yang kuat untuk introspeksi dan penyembuhan, *art therapy* digunakan untuk membantu individu dalam mengeksplorasi, mengungkapkan, dan mengatasi emosi serta pengalaman yang sulit (Kusuma, dkk, 2023).

Dalam pelaksanaan *art therapy*, akan ada banyak jenis dan bentuk yang dapat dilakukan. Terapi seni ekspresif melibatkan penggunaan berbagai jenis seni, seperti menggambar, mewarnai, gerakan, suara, musik, memahat, menulis, serta improvisasi (Handayani, dkk, 2020). Hal ini bertujuan untuk membantu individu

mengalami dan mengekspresikan perasaannya. Dalam penelitian ini, pendekatan *art therapy* akan difokuskan pada pelaksanaan *visual art therapy*, yaitu kegiatan menggambar atau melukis. *Art therapy* dalam bentuk terapi menggambar merupakan cara paling sederhana untuk mengungkapkan pengalaman seseorang. Terapi menggambar juga membantu mengembangkan coping dan mengurangi stres.

Pendekatan *art therapy* digunakan dengan alasan bahwa *art therapy* menawarkan pendekatan yang unik dalam mengatasi *academic burnout*. Sifat multidimensional *art therapy* membuatnya sangat cocok untuk mengatasi kelelahan akademis, menangani aspek emosional dan kognitif. Melalui kekuatan komunikasi seni (menggambar), permasalahan yang bersifat sensitif atau permasalahan yang sulit disampaikan secara verbal dapat diungkapkan (Handayani, dkk, 2020). Bagi individu yang mengalami *academic burnout*, tindakan menciptakan seni dilakukan untuk memungkinkan komunikasi dan memproses emosi mereka tanpa bergantung hanya pada kata-kata. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengembangkan dan mengoptimalkan pelaksanaan konseling kelompok pendekatan *art therapy* untuk mereduksi *academic burnout* pada peserta didik.

Penelitian ini menawarkan kontribusi dalam literatur Bimbingan dan Konseling dengan mengangkat dan membahas pada masalah *academic burnout* pada peserta didik. Salah satu kebaruan pada penelitian ini ialah pengembangan modul konseling kelompok pendekatan *art therapy* yang dirancang khusus untuk mengatasi masalah *academic burnout* pada peserta didik. Sejauh peneliti menelaah, belum ditemukan modul lain yang serupa yang merancang dan membahas konseling kelompok pendekatan *art therapy* dalam mereduksi *academic burnout*. Modul konseling disusun berdasarkan kajian mendalam terhadap literatur terkait konseling kelompok dan *art therapy* serta menekankan pada kebutuhan spesifik peserta didik. Dengan demikian, intervensi yang diberikan diharapkan lebih relevan dan efektif dalam mencapai tujuan penelitian.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan

Art Therapy dalam Mereduksi *Academic Burnout* pada Peserta Didik Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung”.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana yang telah dipaparkan dalam bagian latar belakang penelitian, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut.

1. Apakah Kurikulum Merdeka telah efektif dilaksanakan untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah dirancang tersebut?
2. Apakah berbagai tuntutan dan kewajiban berdampak negatif terhadap para peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung?
3. Apakah peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung mengalami kelelahan atau kejenuhan akibat dari penggunaan “sistem kebut” dalam mengerjakan dan menyelesaikan segala tugas dan kewajiban dari seluruh mata pelajaran dalam satu waktu?
4. Bagaimana upaya Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam membantu memaksimalkan proses belajar peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung?
5. Bagaimana upaya Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam memperkenalkan layanan konseling kelompok kepada peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung?
6. Apakah konseling kelompok efektif dalam mereduksi *academic burnout* pada peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung?
7. Apakah konseling kelompok pendekatan *art therapy* efektif dalam mereduksi *academic burnout* pada peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan paparan identifikasi masalah yang sudah dijelaskan di atas, peneliti memiliki keinginan untuk membuat batasan masalah pada “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Art Therapy* dalam Mereduksi *Academic Burnout* pada Peserta Didik Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah: Apakah konseling kelompok pendekatan *art therapy* efektif dalam mereduksi *academic burnout* pada peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok pendekatan *art therapy* dalam mereduksi *academic burnout* pada peserta didik kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi mempersembahkan sumbangan atau bantuan teoritis dalam kajian bidang ilmu Bimbingan dan Konseling, terkhusus yang berkaitan dengan kajian teori yang dibahas yaitu layanan konseling kelompok pendekatan *art therapy*. Penelitian ini diharapkan berguna untuk kepentingan ilmiah serta bermanfaat sebagai suatu masukan atau bahan pertimbangan lanjutan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Peserta didik mampu memahami dan mengatasi gejala *academic burnout* yang dialami melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *art therapy*.
- b. Guru Bimbingan dan Konseling mampu memanfaatkan dan mengembangkan konseling kelompok pendekatan *art therapy* sebagai acuan atau petunjuk dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, terutama sebagai salah satu upaya dalam mereduksi *academic burnout* peserta didik. Penelitian ini mampu membagikan pandangan mengenai pentingnya konseling kelompok dan memperluas strategi intervensi yang efektif dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik.
- c. Penelitian ini juga diharapkan mampu diimplementasikan sebagai data referensi atau pembandingan untuk para peneliti selanjutnya.

