

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Sistem pembelajaran yang tidak optimal dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya tugas yang banyak yang harus diselesaikan oleh siswa, baik secara individu maupun dalam kelompok. Hal ini menyebabkan kejenuhan (*burnout*) pada siswa. *Learning burnout* adalah keadaan kelelahan yang terjadi pada seseorang karena menghadapi tekanan yang berlebihan saat belajar. Menurut menurut Maslach burnout ialah rasa jenuh yang dialami individu dikarenakan kegiatan yang terus berulang ulang dan tidak ada variasi lain. Sedangkan menurut Ayala Pines and Elliot Aronso (1989) *Burnout* adalah keadaan di mana seseorang merasa kelelahan dan jenuh secara emosional dan fisik karena tekanan kerja yang terus meningkat. *Burnout* akademik dapat memunculkan perilaku negatif pada siswa, seperti kurang semangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menunjukkan ekspresi negatif, absen dari kelas mata pelajaran tersebut, kehilangan motivasi, berhenti sekolah, dan lain sebagainya. *Burnout* dapat terjadi pada siapa pun, tanpa memandang usia, jenis kelamin, pekerjaan, atau pendidikan. Masalah ini semakin diakui sebagai hal yang serius yang dapat berdampak pada kehidupan seseorang. Ada beberapa gejala yang dapat diamati pada penderita *burnout* adalah kelelahan yang menyebabkan kehilangan energi dan rasa letih, menghindari kenyataan sebagai mekanisme untuk menolak penderitaan yang dirasakan, rasa bosan dan sinisme. Penderita kehilangan minat terhadap aktivitas yang dilakukan, bahkan muncul perasaan bosan dan pesimis terhadap pekerjaan tersebut, gangguan emosional, kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaan dengan cepat menurun, dan hal ini dapat menimbulkan gelombang emosional pada individu, merasa tidak dihargai, muncul kecurigaan tanpa alasan yang jelas. Ciri-ciri *learning burnout* seringkali ditandai oleh

timbulnya perasaan enggan, malas, kelesuan, dan kekurangan semangat untuk mengikuti proses pembelajaran.

Seperti kasus yang ada di SMA Queen AL Falah Kediri, dimana siswa merasa jenuh pada beberapa mata pelajaran karena dirasa mata pelajaran yang sulit ataupun metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru yaitu kurangnya interaksi, serta kurang memanfaatkan metode-metode pembelajaran aktif cenderung membuat suasana kelas menjadi hambar dan kurang menarik bagi siswa. Dalam situasi seperti ini, siswa mungkin sulit untuk memahami dan mengingat informasi yang disampaikan, karena kurangnya keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih beragam dan interaktif guna meningkatkan daya tarik dan efektivitas pembelajaran. Jadi, rasa jenuh ini muncul karena adanya tantangan dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, memotivasi, dan mengakomodasi berbagai tingkat pemahaman siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya bersama antara guru dan siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan menginspirasi, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan menyenangkan.

Pembelajaran di kelas dapat terhambat karena siswa kurang aktif dan enggan berpartisipasi dalam memberikan pendapat saat ditanya oleh guru. Selain itu siswa juga pasif untuk bertanya karena merasa jenuh dengan mata pelajaran tersebut. Akibatnya siswa kurang memahami materi yang disampaikan oleh guru dan akan berpengaruh pada nilai akademiknya. Siswa yang mengalami *learning burnout* akan memiliki sifat apatis dan hilangnya minat pada mata pelajaran tersebut. Akibatnya siswa tidak bertanggung jawab dan tidak memiliki minat untuk mengerjakan tugasnya dan juga membolos, tidur di kelas pada mata pelajaran tersebut. Kondisi yang seperti ini tentu akan menjadi keprihatinan tersendiri.

Berdasarkan fenomena yang ada di lapangan, masalah *learning burnout* memiliki dampak negatif yang harus segera diatasi. Jika tidak ditangani dengan cepat, *learning burnout* dapat merugikan siswa itu sendiri.

Karena *learning burnout* berdampak hilangnya minat belajar pada siswa. Setiap guru Bimbingan dan Konseling memiliki tugas untuk membantu siswa yang mengalami masalah, agar siswa dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan benar, bahagia, dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Sama halnya yang dijelaskan Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 tahun 2014 mengenai bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan menengah, dijelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian yang menyeluruh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir.

Dari wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa kelas XI bahwa sebagian besar siswa mengalami *learning burnout* pada mata pelajaran Bahasa Jawa dan PAI, selain itu juga memperoleh informasi banyaknya tugas yang diberikan dan siswa merasa pelajaran Bahasa Jawa adalah mata pelajaran yang sulit karena hampir sebagian besar siswanya berasal dari luar Jawa, akhirnya kurangnya motivasi untuk mempelajari mata pelajaran Bahasa Jawa, selain itu pada mata pelajaran PAI siswa merasa jenuh karena metode pembelajaran yang digunakan adalah ceramah. Pembelajaran yang hanya mengandalkan metode ceramah cenderung menimbulkan rasa jenuh di kalangan siswa. Siswa yang terus-menerus mendengarkan informasi tanpa adanya interaksi atau keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran cenderung kehilangan minat dan motivasi. Rasa jenuh ini dapat menghambat pemahaman dan retensi materi, karena siswa mungkin tidak terlibat secara aktif dalam menyelami konsep-konsep yang diajarkan.

SMA Queen Al Falah ini merupakan sekolah berbasis pondok pesantren yang dipilih peneliti untuk melakukan penelitian yang bertempat di Mojo Kediri. Alasan peneliti memilih tempat peneliti tersebut karena kurangnya pandangan masyarakat siswa yang bersekolah juga mondok. Padahal mereka juga bisa menjadi seperti siswa yang bersekolah di sekolah formal lainnya, bahkan mereka memiliki wawasan agama yang diajarkan di

dalam pondok. Pandangan-pandangan tersebut yang akhirnya mengurangi semangat pada beberapa siswa yang bersekolah di SMA Queen Al Falah Kediri. Berdasarkan hasil penelitian, kelas XI merupakan kelas yang relevan untuk diteliti karena pada tingkat ini adalah periode transisi penting bagi siswa, baik secara akademis maupun emosional. Pada tahap ini, siswa seringkali berusaha menemukan keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan sosial, yang menyebabkan *burnout* pada siswa. Selain itu, siswa kelas XI mulai menghadapi materi pelajaran yang lebih kompleks dan menantang dibandingkan dengan kelas sebelumnya, karena kurikulum pada tahap ini menggunakan kurikulum baru yaitu kurikulum merdeka yang dirancang untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan mereka sebagai persiapan menuju masuk perguruan tinggi. Sehingga lebih banyak kegiatan pembelajaran baru dan menuntut dibandingkan kurikulum sebelumnya.

Menurut dari guru BK ibu Fadilatul Mutha'haroh. S.Pd kelas XI termasuk kelas yang cenderung siswanya mengalami *learning burnout*, permasalahan ini dapat dilihat dari siswanya yang mengalami kelelahan fisik, mulai dari sulit tidur hingga tidur larut malam. Hal ini menyebabkan seringkali siswa mengalami demam, yang berakibat pada mereka membolos dan tidak masuk sekolah. Kemudian, di kelas, siswanya cenderung pasif karena merasa bosan dengan pembelajaran metode ceramah, tanpa adanya interaksi antara guru dan siswa. Akhirnya, hal ini menyebabkan penurunan nilai akademik pada mata pelajaran tersebut karena siswa tidak memahami materi yang disampaikan oleh guru dan pasif dalam bertanya tentang materi tersebut, mereka sudah menyerah terlebih dahulu.. Akibatnya mereka tidur di kelas, tidak mengerjakan tugas, ramai di kelas dan membolos ketika mata pelajaran tersebut. Pihak BK pernah melakukan penanganan bimbingan individu dengan mereka di panggil ke ruang BK dan diberi arahan serta pemahaman tentang pentingnya pembelajaran di kelas agar siswa tidak meremehkan mata pelajaran tersebut, tetapi hasilnya mereka tetap melakukan perilaku tersebut karena dirasa jenuh dengan pelajaran tersebut,

tetapi penanganan dengan bimbingan kelompok di kelas menggunakan metode permainan belum pernah dicoba oleh guru BK, guru BK biasanya menggunakan metode ceramah dikelas.

Jadi dapat disimpulkan, *learning burnout* pada siswa merupakan hal yang perlu diperhatikan, dimana mereka merasa tidak mampu mengikuti pelajaran yang sedang diajarkan oleh guru di kelas dan melakukan kegiatan lain untuk mengatasi rasa bosan, seperti berbicara di kelas, tidur, tidak memperhatikan yang disampaikan oleh guru dan aktivitas lain yang mengganggu proses belajar hingga berpengaruh pada emosionalnya, menarik diri dari teman-temannya dan penurunan pencapaian prestasi akademik. Untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami oleh kelas XI SMA Queen Al Falah Kediri, penting bagi sekolah untuk aktif dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Jika tidak segera mendapatkan layanan untuk masalah *learning burnout*, akan berakibat negatif terhadap kondisi psikologis individu dan pencapaian prestasinya. Selain itu, hal tersebut juga dapat membuat siswa tidak efektif dalam belajar dan menghambat potensi yang dimilikinya. Dengan begitu, permasalahan *learning burnout* dapat diatasi melalui penerapan bimbingan kelompok teknik sosiodrama.

Dalam bimbingan dan konseling, konselor memberikan layanan dasar kepada konseli. Layanan yang diberikan ada bermacam-macam yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan belajar, layanan bimbingan individu, dan layanan bimbingan kelompok. Peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok, Bimbingan kelompok merupakan metode dalam bidang bimbingan dan konseling yang melibatkan interaksi antara seorang konselor dengan sekelompok individu yang memiliki kebutuhan atau masalah yang serupa. Menurut A. B. M Luddin. (2013) Bimbingan kelompok adalah layanan yang ditujukan kepada sekelompok individu, berbeda dengan konseling perorangan yang ditujukan kepada individu atau klien secara individual. Dalam bimbingan kelompok ada beberapa teknik yang digunakan, salah

satunya adalah teknik bermain peran (*role playing*). *Role playing* adalah salah satu teknik yang digunakan untuk memecahkan masalah sosial dengan melalui kegiatan bermain peran. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat saling bertukar komentar dan berperan sesuai keinginan mereka, sehingga lebih mudah untuk memahami permasalahan yang dihadapi. Siswa akan memerankan karakter-karakter dalam situasi masalah tertentu. Mereka akan merasakan dan menghayati langsung situasi tersebut. Setelah pementasan selesai, dilakukan diskusi untuk mencari cara-cara pemecahan masalah yang tepat

Menurut Romlah (2006), dialog kelompok atau bermain peran adalah obrolan yang telah diatur sebelumnya antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk mengungkapkan masalah atau memperjelas suatu hal, yang dipimpin oleh seorang pemimpin. Dialog kelompok merupakan upaya bersama untuk mengungkapkan suatu masalah berdasarkan informasi, bahan-bahan, dan pengalaman yang ada, dengan tujuan memeriksa masalah secara menyeluruh dan sejelas mungkin. Salah satu bagian yang digunakan dalam penelitian ini dari teknik bermain peran (*role playing*) adalah sosiodrama.

Metode sosiodrama dan bermain peranan adalah dua metode pengajaran yang memiliki makna yang serupa, sehingga sering digunakan secara bergantian dalam pelaksanaannya. Istilah sosiodrama berasal dari kata sosio atau sosial dan drama. Drama merujuk pada peristiwa atau konflik dalam kehidupan manusia, sedangkan bermain peranan berarti memerankan karakter tertentu seperti guru, anak sombong, orang tua, dan sebagainya. Metode ini umumnya disebut "sosiodrama" yang merupakan cara mengajar dengan menunjukkan kepada siswa tentang masalah-masalah hubungan sosial, dengan tujuan pengajaran tertentu. Masalah hubungan sosial tersebut digambarkan oleh siswa di bawah bimbingan guru. Dengan metode ini, guru ingin mengajarkan cara berperilaku dalam hubungan antar individu. Sosiodrama memungkinkan siswa untuk menggambarkan tingkah laku manusia atau ekspresi gerakan wajah seseorang dalam hubungan sosial

antar manusia. Menurut Sukardi (2008), sosiodrama adalah kegiatan bimbingan kelompok yang digunakan sebagai terapi untuk mengatasi konflik-konflik sosial. Hal ini menunjukkan bahwa teknik sosiodrama merupakan bagian dari teknik bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mengatasi masalah sosial yang dihadapi oleh individu. Masalah sosial yang dimaksud adalah masalah yang terkait dengan perilaku dan hubungan sosial individu.

Dari penjelasan di atas, salah satu cara alternatif yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengatasi kasus *learning burnout* pada siswa adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan, terutama perasaan negatif, melalui suasana yang diciptakan khusus. Dalam suasana tersebut, siswa dapat dengan bebas mengungkapkan diri mereka sendiri melalui peran tertentu. Teknik ini dapat membantu permasalahan sosial yang dialami siswa. Dengan melakukan bimbingan kelompok teknik sosiodrama, siswa dapat mengembangkan ketrampilan dalam hubungan antar manusia. Teknik ini membantu melatih komunikasi interpersonal dan mengatasi kejenuhan dalam lingkup kelompok seperti di dalam kelas. Dengan hilangnya rasa jenuh, tentu siswa akan semangat mengikuti pembelajaran serta dapat mengembangkan komunikasi antar teman maupun guru dan aktif bertanya ketika kurang memahami pelajaran tersebut. Penggunaan layanan teknik sosiodrama diharapkan dapat mereduksi *learning burnout* siswa saat melakukan pembelajaran di kelas. Sehingga siswa dapat melakukan pembelajaran secara optimal.

Pernyataan tersebut sejalan Santrock menyatakan definisi bermain peran atau sosiodrama merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, Sosiodrama merupakan suatu metode bimbingan kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Santrock juga menyatakan bermain peran memungkinkan peserta didik mampu mengatasi frustrasi dan merupakan suatu medium bagi

ahli terapi untuk menganalisis konflik – konflik dan cara mereka mengatasinya. Dengan bermain peran yang didalamnya dapat meluapkan berbagai perasaan yang baik emosi, gembira dan lain sebagainya dan menjadikan siswa lebih bisa lepas dari kejenuhan yang dialaminya. Oleh karena itu, sosiodrama merupakan kegiatan yang sangat tepat untuk membantu individu dalam mengembangkan keterampilan sosial mereka. Sosiodrama merupakan teknik yang cocok dalam program bimbingan kelompok. Dalam penjelasan tersebut, terlihat bahwa teknik sosiodrama dapat membantu mengatasi masalah sosial yang ada. Peneliti menggunakan sosiodrama dalam penelitian ini dengan tujuan agar siswa dapat berinteraksi dengan teman sebaya dan guru ketika pelajaran dirasa sulit. Diharapkan siswa dapat mengembangkan peran aktif mereka dalam proses belajar mengajar, menciptakan lingkungan kelas yang dinamis dan penuh semangat, sehingga dapat menghindari kejadian kelas yang monoton atau membuat siswa merasa jenuh. maka dan meningkatkan komunikasi mereka.

Dalam proses belajar mengajar, jika ada siswa yang tidak melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan, perlu diteliti penyebabnya. Penyebabnya bisa beragam, seperti kurang minat, tidak senang, menghadapi kesulitan, masalah pribadi, dan lain-lain yang berakibat pada suasana negatif. Melihat kejadian siswa yang mengalami *learning burnout* tersebut, peneliti akan berusaha memberikan *treatment* dan motivasi untuk mengurangi *learning burnout* pada siswa tersebut. Diharapkan bahwa siswa yang awalnya tidak memiliki semangat untuk belajar dan bahkan merasa jenuh dengan mata pelajaran yang sulit atau tidak disukai akan menjadi lebih semangat. Selain itu, siswa yang mengalami *learning burnout* akan memiliki keyakinan bahwa mereka dapat melewati tantangan tersebut.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok menggunakan metode bermain peran (*role playing*) untuk membantu permasalahan siswa juga pernah diteliti oleh Arista (2022) tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap *burnout study* siswa kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Menganti, yang menunjukkan hasil setelah diberikan

treatment metode bermain peran (*role playing*) diperoleh siswa sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* memiliki skor rata-rata 92, namun setelah mendapatkan layanan tersebut, skor rata-ratanya turun menjadi 48,4. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa asymp. sig (2-tailed) bernilai 0,012. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh signifikan dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap burnout study siswa kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Menganti Gresik.

Berdasarkan uraian diatas, mengurangi *learning burnout* tidaklah mudah. Tetapi usaha untuk menangani *learning burnout* itu tentu ada. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik mengambil judul **“Efektivitas Teknik Sosiodrama Untuk Mereduksi Learning Burnout Siswa Kelas XI SMA Queen Al Falah Kediri”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, muncul rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah teknik sosiodrama efektif untuk mereduksi *learning burnout* siswa kelas XI SMA Queen Al Falah Kediri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah dalam penelitian diatas, dapat ditemukan tujuan penelitian untuk mengetahui keefektifan teknik sosiodrama untuk mereduksi *learning burnout* siswa SMA Queen Al Falah Kediri.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengetahuan, menguji secara teoritis, dan menjadi landasan untuk pertimbangan teori dalam bidang bimbingan konseling mengenai dampak efektivitas teknik sosiodrama untuk mereduksi *learning burnout* siswa SMA Queen Al Falah Kediri.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif bagi siswa untuk mereduksi *learning burnout* siswa SMA Queen Al Falah Kediri.

2) Bagi Guru

Dapat menjadi gambaran sebagai panduan yang berguna bagi guru, terutama guru bimbingan konseling, saat memberikan layanan bimbingan konseling untuk mereduksi *learning burnout* pada siswa.

3) Bagi Penulis

Mendapatkan pengetahuan baru serta pengalaman yang berharga sebagai bekal untuk menjadi calon konselor profesional, dan memperoleh pengalaman langsung dalam penggunaan teknik simulasi permainan.