

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan sentral untuk mengarahkan peserta didik menjadi individu yang lebih baik, sehingga dapat tercipta siswa yang berkualitas. Pendidikan adalah upaya terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses belajar sehingga peserta didik secara aktif bisa mengembangkan potensi, kekuatan religius dan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, karakter mulia, dan keterampilan yang mereka butuhkan sendiri, sesuai dengan Bab 1 Ayat 1 Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Negara, Bangsa, dan Masyarakat. Pendidikan menjadi hal wajib yang harus dijalani oleh seluruh masyarakat. Pemerintah mewajibkan setiap individu untuk belajar selama dua belas tahun berlaku untuk Sekolah Dasar/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA. Tingginya tingkat pendidikan, ilmu akan menjadi sulit untuk dipelajari dan semakin luas tuntutan yang harus dipenuhi. Perubahan kurikulum meningkat tinggi menjadikan peserta didik harus belajar dan memenuhi standar pendidikan saat ini.

Proses pembelajaran di sekolah merupakan suatu kewajiban harus dipenuhi oleh peserta didik. Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang dihasilkan dari pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan (Fitriyadi et al., 2023). Sesuai dengan tujuan belajar yaitu perubahan tingkah laku yang didorong oleh banyak faktor dan didorong oleh banyak hal seperti; motivasi, emosional dan perilaku (Suardi, 2018). Dalam mencapai tujuan pendidikan tergantung pada keberhasilan maupun kegagalan dalam proses belajarnya. Banyaknya tuntutan dan harapan dari lingkungan sekolah, keluarga membuat peserta didik merasa stress dan menghambat proses pembelajaran. Menurut Vitasari (2016) tuntutan tersebut akan menjadi beban tersendiri bagi peserta didik sehingga menyebabkan *academic burnout*.

Menurut Schaufeli (2009) *academic burnout* yang terjadi pada peserta didik merujuk pada rasa lelah secara emosional terhadap tuntutan belajar yang tinggi dan merasa sebagai peserta didik yang tidak kompeten. Pembelajaran peserta didik sering mengalami kelelahan dengan melakukan berbagai kegiatan akademik seperti belajar dan

menuntaskan tugas yang diberikan oleh guru, akibatnya untuk menghilangkan rasa lelah tersebut peserta didik mengganggu teman, berbicara dengan teman sebangku, bahkan sampai tidur di kelas saat proses pembelajaran berjalan. Menurut Maslach dan Leiter (2001, dalam Rahmati 2015) menuturkan bahwa kelelahan akademik yang dirasakan oleh peserta didik disebabkan oleh terlalu banyak belajar, kurang kontrol diri, kurangnya apresiasi diri, juga kurangnya motivasi diri. *Academic burnout* ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, kurangnya motivasi belajar, berkurangnya rasa kompetensi, dan menurunnya prestasi akademik yang dapat menghambat kelanjutan pendidikan.

Menurut, hasil wawancara yang telah dilaksanakan dengan guru bimbingan konseling (BK) di MTsN 1 Tulungagung bahwa ada beberapa siswa yang mengalami *academic burnout*. Peserta didik tersebut pada awalnya memiliki prestasi akademik dan hasil belajar yang meningkat namun, dengan seiring berjalannya waktu prestasi dan hasil belajarnya menurun. Peserta didik tersebut merasa tertekan terhadap persaingan di dalam kelas dan tidak bisa mencapai persaingan tersebut sehingga membuat hasil belajarnya menurun, perubahan fisik, kurangnya motivasi diri, dan kurangnya apresiasi terhadap diri sendiri. Kecenderungan peserta didik mengalami *academic burnout* dipengaruhi oleh lingkungan belajar, keluarga dan pergaulan siswa. Lingkungan belajar berperan besar terhadap proses pembelajaran apabila suasana yang tidak nyaman dan kurang kondusif untuk digunakan belajar akan berdampak pada aktivitas belajar. Seperti di dalam lingkungan belajar siswa MTsN 1 Tulungagung berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK bahwa lingkungan belajar mereka kurang kondusif yang ditandai dengan siswa sering berbicara sendiri dengan temannya disaat pembelajaran berlangsung, mengantuk dan tertidur di kelas dan siswa kurang terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Kemudian, lingkungan keluarga yang tidak memberikan dukungan mengakibatkan pembelajaran peserta didik kelelahan yang berlebihan akibat kurangnya perhatian dari orang tua, hubungan antar keluarga yang tidak sehat dan gaya mendidik dari orang tua. Dalam hal ini, berdasarkan hasil wawancara dari beberapa siswa MTsN 1 Tulungagung merasa bahwa orang tua mereka kurang memberikan bimbingan, kurang perhatian, kurang kasih sayang dan dukungan belajarnya. Mereka memerlukan peran orang tua dalam membimbing, terlebih lagi dalam masalah belajar. Dengan adanya pemberian perhatian, kasih sayang dan bimbingan mereka akan termotivasi dan menghindarkan dari

permasalahan belajar. Suasana lingkungan keluarga yang tidak baik dan kurang harmonis akan mengakibatkan siswa merasa stres berada di rumah.

Kemudian, Lingkungan pergaulan siswa yang kurang baik mempengaruhi belajar siswa misalnya teman tidak mendukung untuk giat belajar. Siswa di MTsN 1 Tulungagung pergaulan dalam berteman dapat dikatakan baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, lingkup pertemanan mereka dapat dikatakan baik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya dampak positif bagi pembelajaran dan bagi diri sendiri, saat di kelas mereka bisa aktif, belajar bersama tanpa adanya rasa iri dan bersaing dalam mencapai prestasi akademik secara sehat. Tetapi, Adapun beberapa siswa yang lingkup pertemanannya kurang baik. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, siswa yang memiliki lingkup pertemanan kurang baik ditunjukkan dengan kurang disiplin, kurang sopan terhadap bapak ibu guru, sering mengganggu teman, dsb.

Suranata (2014) menyatakan gejala *academic burnout* pada siswa terjadi karena beberapa aspek. Pertama, aspek kelelahan yang ada pada pikiran, ditandai dengan sulit berkonsentrasi, mengerjakan tugas sekolah dengan malas, sering gagal menyelesaikan tugas sekolah dan sering lupa dengan materi yang sudah diberikan oleh guru. Kedua, aspek sinisme yang ditandai dengan perasaan tersinggung, frustrasi, mudah menyerah, tertekan, kecemasan, acuh tak acuh, terbebani oleh tugas dan kebosanan. Ketiga, perasaan tidak berdaya ditandai dengan menurunnya prestasi akademik.

Academic burnout ini dapat dialami oleh siapa saja, khususnya bagi peserta didik dengan aktivitas di sekolah yang menekankan pentingnya tanggung jawab sebagai peserta didik terhadap aspek akademisnya seperti belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Disamping itu, peserta didik juga berpartisipasi dalam kegiatan non akademis untuk membantu pengembangan diri. Dalam proses pencapaian hasil akademik, peserta didik sering mengabaikan bagaimana untuk belajar dengan seimbang, dan melihat sekitar, termasuk melihat dirinya sendiri selama proses pembelajaran, dimana tuntutan keluarga, teman, dan diri sendiri sering menjadi mempersulit perkembangan belajar peserta didik.

Dalam pencapaian akademik maupun non akademik membutuhkan upaya untuk mencapai pola belajar yang maksimal. Untuk mencapai pembelajaran maksimal tentu tidak mudah, karena untuk mendapatkan hasil yang baik perlu usaha yang maksimal, meskipun dalam hal ini tergantung pada masing-masing individu sebagai peserta didik yang melaksanakan proses pembelajaran. Dari semua proses tersebut peserta didik

mampu belajar mandiri, mengatur tujuan dan rencana belajar, percaya diri dalam mencapai hasil akademik yang baik. Maka, hal ini disebut sebagai upaya meregulasi diri dalam belajar atau disebut dengan *self regulated learning*.

Menurut Zimmerman (1990) *Self regulated learning* merupakan kemampuan siswa berpartisipasi aktif secara kognisi, motivasi, dan perilaku selama proses pembelajaran. Peserta didik dengan *self regulated learning* yang baik dapat merencanakan, memonitor diri, mengatur dan mengendalikan perilakunya sehingga dalam proses belajar berlangsung secara optimal. Berdasarkan aspek *selfregulated learning* menurut Zimmerman (1990) terdapat tiga aspek yang melibatkan proses belajar peserta didik yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku. Aspek kognisi ini kemampuan peserta didik untuk mengatur, mengontrol, menetapkan tujuan dan mengevaluasi diri. Kemudian, aspek motivasi, ini kemampuan mengontrol yang berkaitan dengan perasaan kompetisi pada diri individu. Aspek perilaku, berkaitan pada penilaian diri dan mengatur diri untuk menciptakan aktivitas belajar yang efektif.

Self regulated learning penting dalam proses pembelajaran karena dapat membantu siswa lebih mandiri misalnya, mengatur strategi pembelajaran dan menentukan tujuan pembelajaran. Apabila peserta didik menemui kendala seperti kelelahan dalam belajar, kurangnya motivasi belajar, menurunnya prestasi belajar, peserta didik akan mencari cara untuk mencapai keberhasilan dalam belajar dengan meningkatkan maupun mengembangkan *self regulated learning*. Menurut Khirhervina dan Helsa (2021) disaat peserta didik tidak memiliki *self regulated learning* akan kesulitan dalam merencanakan strategi untuk belajar dan membangun lingkungan pembelajaran yang baik akibatnya akan berdampak pada akademiknya. Tentu hal ini apabila dibiarkan peserta didik akan kesulitan dalam mendukung aktivitas belajarnya. Menurut Muna (2013) untuk mengurangi *academic burnout* diharapkan peserta didik dengan mempunyai kemampuan *self regulated learning* supaya dapat mengendalikan dirinya, memiliki keterampilan, dapat berfikir kritis serta mampu menyelesaikan masalah.

Dalam beberapa surat dijelaskan betapa pentingnya *self regulated learning*. Salah satunya Allah berfirman dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Hasr ayat 18 yang menjelaskan tentang *self regulated learning* yang :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Dalam surat al-Hasyr ayat 18 tersebut menekankan adanya perencanaan baik dalam diri manusia atas segala tindakan atau perbuatan yang akan dilakukan. Sebagai manusia hendaklah sepanjang hidupnya introspeksi memperhatikan apa yang telah diperbuat dan apa yang telah direncanakan. Individu yang memiliki *self regulated learning* dapat dilihat dari mana individu tersebut dapat memonitori dirinya dan berusaha mencapai target dalam belajarnya.

Self regulated learning menekankan pentingnya tanggung jawab, fokus pada perkembangan diri, tanpa mengabaikan proses, mengontrol pengetahuan dan motivasi belajar agar selalu memiliki semangat dalam mencari ilmu dan fokus pada keterampilan yang diperoleh tanpa mengabaikan proses yang di lewati. Menurut Pressley & Winne (1995) bagi peserta didik yang menyadari belajar seringkali sulit terdapat banyak cara untuk melihat masalah dan solusinya. Adanya *self regulated learning* mampu membantu peserta didik mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya *academic burnout*. Untuk mereduksi *academic burnout* peserta didik harus mampu dalam mengendalikan diri dalam situasi yang membuat *academic burnout* muncul yaitu dengan membangun *self regulated learning* yang dimana sebuah proses belajar mandiri, menjadikan peserta didik lebih kreatif, membantu peserta didik memahami pembelajaran dengan mudah dan dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Aprianti & Mashun, 2023) oleh menunjukkan bahwa *self regulated learning* memberikan pengaruh dalam mengurangi *academic burnout* sebesar 40,7%. Untuk mengurangi adanya *academic burnout* peserta didik mampu mengontrol diri dalam situasi yang menyebabkan *academic burnout* muncul seperti peserta didik mampu meregulasi diri, berpikir dan memecahkan masalah atau memiliki *self regulated learning*. Jika peserta didik tidak dapat meregulasi diri selama proses belajar mereka, maka pembelajaran di sekolah akan terganggu.

Dengan *self regulated learning* siswa dapat meregulasi diri dalam belajar sehingga *academic burnout* seperti kelelahan fisik dan mental, bersikap sinis dan acuh tak acuh terhadap pembelajaran, dan menurunnya kepercayaan diri dapat direduksi, maka peneliti

tertarik untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap *academic burnout* pada siswa. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, Astuti & Fergina) menunjukkan bahwa nilai r hitung lebih besar dari rtabel yakni $0.515 \geq 0.227$ artinya *self regulated learning* mempengaruhi *academic burnout* pada peserta didik.

Berdasarkan data yang di uraikan dapat disimpulkan jika terdapat peserta yang memiliki *self regulated learning* yang kurang maksimal dan adanya *academic burnout* yang dapat berpengaruh pada proses belajar. Dari pemaparan latar belakang tersebut peneliti ingin mengkaji lebih jauh mengenai **“Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Academic Burnout pada Siswa MTsN 1 Tulungagung”**.

1.2 Identifikasi Masala

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalahnya yaitu *academic burnout* dimana siswa yang merasa kondisi fisik dan mentalnya kurang baik ditandai dengan kejenuhan, kelelahan, hilangnya motivasi belajar, menurunnya pencapaian akademik, dan banyaknya tuntutan dari sekolah maupun lingkungan sekitar. Peserta didik yang mengalami *academic burnout* akan menunjukkan sikap seperti adanya perubahan perilaku dalam belajar, selalu menarik diri dari lingkungan sekitar, dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Seseorang yang belajar pada pendidikan formal harus menyesuaikan dirinya dengan aktivitas belajar di sekolah dan mampu memiliki *self regulated learning*. Maka dari itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam terkait tingkat *self regulated learning* dan tingkat *academic burnout* yang dialami oleh para siswa di sekolah MTsN 1 Tulungagung dan apakah ada pengaruh dari *self regulated learning* terhadap *academic burnout* pada siswa MTsN 1 Tulungagung.

1.3 Rumusan Masalah

Peneliti mengambil rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *self regulated learning* pada siswa MTsN 1 Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada siswa MTsN 1 Tulungagung?
3. Apakah ada pengaruh dari *self regulated learning* terhadap *academic burnout* pada siswa MTsN 1 Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *self regulated learning* pada siswa MTsN 1 Tulungagung.
2. Mengetahui tingkat *academic burnout* pada siswa MTsN 1 Tulungagung.

3. Mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap *academic burnout* pada siswa MTsN 1 Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan bisa bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan di dunia pendidikan di bidang bimbingan dan konseling.
- b. Sebagai referensi untuk penelitian mendatang dalam menambah wawasan terkait penelitian pengaruh *self regulated learning* terhadap *academic burnout* pada siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor

Diharapkan hasil penelitian ini akan membantu mengetahui apakah siswa memiliki tingkat *self regulated learning* dan tingkat *academic burnout*.

b. Bagi Peneliti

Dapat memperluas wawasan penelitian mengenai bagaimana tingkat *self regulated learning* dan tingkat *academic burnout* terhadap siswa.