

## BAB I

### PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bab pembuka dimana dijelaskan mengenai latar belakang peneliti melakukan penelitian. Bab ini menyajikan fenomena yang terkait dengan urgensi dilakukannya penelitian disertai fakta-fakta serta teori yang mendukung dan terkait dengan topik penelitian. Pada bab ini juga dijelaskan mengenai identifikasi permasalahan serta tujuan dan manfaat dari penelitian ini.

#### A. Latar Belakang Penelitian

Proses pembelajaran di sekolah akan berlangsung secara efektif jika dibarengi oleh partisipasi aktif dari para siswanya. Tanpa upaya aktif dari siswa untuk mewujudkan suasana belajar, proses pembelajaran hanya akan menjadi formalitas tanpa berpengaruh apa-apa bagi kehidupan siswa. Dengan kata lain, tujuan-tujuan pembelajaran tidak akan serta merta tercapai jika secara psikologis siswa tidak terdorong aktif atau bahkan menarik diri dalam proses belajar. Hal ini menimbulkan pertanyaan, kondisi psikologis seperti apakah yang dibutuhkan siswa agar proses pembelajaran berlangsung secara efektif?

Dalam konsep psikologi, proses psikologis yang memperlihatkan ketertarikan, keinginan, serta partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran disebut sebagai *engagement*. Marks (dalam Appleton dkk., 2008, hlm. 371) mendefinisikan *engagement* siswa dalam kegiatan akademik merupakan proses psikologis yang melibatkan perhatian, ketertarikan, investasi, dan usaha siswa yang dicurahkan dalam kegiatan belajar. Karakteristik kondisi *engagement* tersebut merupakan poin-poin yang dibutuhkan agar proses belajar berlangsung secara efektif.

Schaufeli dkk. (Schaufeli dkk., 2002, hlm. 465) mendefinisikan kondisi *engagement* sebagai kondisi yang positif, penuh energi, dan terhubung antara pikiran dengan pekerjaan yang berkarakteristik giat (*vigor*) berkenaan dengan kondisi memiliki energi tingkat tinggi dan resiliensi (kegembiraan/daya),

kesediaan untuk memusatkan segala kemampuan pada sebuah pekerjaan, tidak mudah lelah, dan tekun dalam menghadapi segala kesulitan; dedikasi (*dedication*) berkenaan dengan kondisi keterlibatan yang kuat dalam suatu pekerjaan, diiringi dengan perasaan antusias dan berarti, dan dengan rasa kebanggaan serta inspirasi; Khusyuk (*absorption*) berkenaan dengan kondisi totalitas keterlibatan diiringi dengan rasa senang terhadap suatu pekerjaan dengan karakteristik merasa waktu cepat terlewati dan menjadi tidak dapat melepaskan diri dengan pekerjaannya.

Willms (2003, hlm.8) memberikan sorotan bahwa banyak penelitian tentang efektifitas sekolah yang lebih memfokuskan pada prestasi akademik semata dibandingkan dengan penelitian tentang *engagement* siswa di sekolah. Padahal, *engagement* merupakan prediktor dari prestasi akademik siswa (Appleton dkk., 2008, hlm. 374). Artinya, bahwa prestasi akademik siswa bukanlah hulu dan berdiri sendiri, melainkan merupakan hilir yang justru diakibatkan oleh tingkat *engagement* siswa sendiri. Oleh karena itu, yang paling utama dan semestinya diberikan titik perhatian bukanlah hasil siswa seperti prestasi akademiknya, melainkan faktor utama yang mempengaruhinya yakni *engagement*. *Engagement* sekolah merupakan *output* sekolah yang sangat penting yang dapat dilihat sebagai sisi yang berpengaruh langsung terhadap keunggulan prestasi akademik (Dharmayana, 2012; Willms, 2003)

Idealnya, proses pembelajaran di sekolah dapat merangsang siswa untuk mendapatkan kondisi *engagement* seperti yang telah diuraikan. Sekolah sejatinya sebagai tempat siswa secara aktif mengembangkan sikap-sikap positif dalam pendidikan serta bergairah mendapatkan pengetahuan serta keterampilan. Antara sekolah dan siswa, didalamnya terdapat keterkaitan emosional yang positif yang saling mengembangkan kualitas.

Bertolak belakang dengan kondisi ideal, sekolah malah menjadi tekanan (stressor) bagi siswa. Stress di sekolah menjadi fenomena nyata yang tak terelakkan. Firmian & Cross (dalam Suryani, 2012, hlm.1) menyatakan bahwa di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stress utama bagi anak. Hiew & Glendon (dalam Spielberger&Sarason, 2005, hlm.144) dalam penelitiannya ia

menyatakan bahwa stress di kalangan remaja, juga disebabkan oleh sekolah yang mengurangi kesempatan siswa untuk mengembangkan dirinya menjadi lebih sehat, optimal, dan menempuh kedewasaan yang matang.

Hal ini diperkuat dengan temuan Nurmalasari (2011, hlm.89) terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lembang Kabupaten Bandung Barat, yang menyebutkan bahwa 20,93% siswa mengalami stress akademik kategori tinggi di sekolah, 58,14% kategori sedang, serta 20,93% kategori rendah.

Dalam penelitian lain, Suryani (2012, hlm.71) yang meneliti siswa kelas X Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango Kabupaten Garut, menemukan 14,81% siswa mengalami stres sekolah kategori tinggi; 74,08% dalam kategori sedang; 11,11% dalam kategori rendah. Melalui penelitian penelitian tersebut terlihat bahwa dalam proses pembelajaran alih-alih mendapatkan kondisi *engagement*, siswa lebih rentan mengalami stress.

Fenomena stress ini menurut Kartadinata (2010, hlm. 50) dihasilkan akibat dari terjadinya simplifikasi dalam proses pembelajaran. Simplifikasi yang dimaksud adalah berupa pemusatan tujuan pada tujuan individual yang bersifat intelektual yang diukur melalui ujian, sehingga siswa dipaksa untuk memenuhi harapan standar tersebut yang menjadikan pembelajaran menjadi sebuah proses linier, sebagai sebuah kontrak kerja antara guru dan peserta didik (Kartadinata, 2010, hlm.39).

Dalam proses pembelajaran stres muncul dari pelajaran di kelas, tugas matapelajaran, atau tekanan psikologis lainnya yang dapat menghantarkan pada kelelahan emosional, kecenderungan berkurangnya reaksi emosional dan fisik (*desensitization*), dan perasaan berprestasi rendah (Aypay, 2011, hlm.521). Pada efek jangka panjang, Slivar (2001, hlm.23) menyatakan bahwa stres yang berasal dari sekolah dapat menyebabkan gejala *burnout*.

Subjek dalam penelitian ini adalah santri Mu'allimin (MA) Pesantren Persatuan Islam No.31 Banjaran, Kab.Bandung tahun ajaran 2014-2015. MA ini merupakan sekolah yang memiliki jumlah mata pelajaran yang banyak. Jumlah mata pelajaran yang wajib di ikuti oleh para santri ialah berjumlah 42 mata

pelajaran per minggu. Konten mata pelajaran didominasi oleh mata pelajaran hafalan, analisis, dan aplikasi bahasa yang berlangsung sejak pagi hingga sore hari setiap minggunya.

Tuntutan kurikulum Pesantren yang begitu banyak dan harus diikuti oleh para santri selama seminggu, menjadikan para santri rentan mengalami stres bahkan mengalami gejala *burnout*. Hal ini disebabkan oleh tuntutan mata pelajaran yang terlalu banyak (*excessive demands*) sehingga siswa akan rentan mengalami gejala *burnout*. Dapat dikatakan, tuntutan mata pelajaran, iklim proses pembelajaran, serta ketatnya tujuan pembelajaran di sekolah ini merupakan tuntutan massif yang dapat menguras fisik serta emosional. Tuntutan tersebut dapat menghantarkan siswa mengalami kelelahan serta terkurasnya energi fisik maupun psikologis serta mengalami sindrom *burnout*.

Istilah *burnout* pertama kali ditemukan dalam wilayah pekerjaan atau industri. Istilah ini dipakai oleh Freudenberger pada tahun 1974 untuk menyebut kondisi pekerja yang tengah mengalami penipisan emosional serta kehilangan komitmen dan motivasi dalam pekerjaan (Schaufeli dkk.,2008, hlm.205). Akan tetapi, sebagaimana dijelaskan Kartadinata (2010, hlm.39), proses pembelajaran tak ubahnya seperti kontrak kerja antara guru dan siswa yang diakibatkan dari pradigma ukuran keberhasilan dan mutu pendidikan yang berhenti pada angka-angka ujian. Sehingga kondisi *burnout* tidak menutup kemungkinan ditemukan juga di persekolahan.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Sugara (2011, hlm.96) yang menemukan banyak siswa mengalami *burnout* dalam proses belajar. Penelitian itu menyebutkan sebanyak 15,32% intensitas *burnout* belajar siswa SMA Angkasa Bandung berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Area *burnout* belajar yang ditemukan dalam penelitian ini yakni 48,10% pada area kelelahan emosi, 19,19% pada area depersonalisasi, serta 32,71% pada area menurunnya keyakinan akademis.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Firmansyah (2012, hlm.57) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami

*burnout* belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah. *Burnout* sekolah atau belajar, mengacu pada gejala *burnout* yang berasal dari terlalu banyaknya tuntutan sekolah dan pendidikan terhadap siswa. *Burnout* belajar membuka jalan bagi siswa untuk tidak hadir di kelas, motivasi yang rendah pada pembelajaran, dan tingginya angka *drop out*.

Menurut Lynch (2007, hlm.11) *burnout* ditempatkan sebagai kondisi erosinya *engagement* dalam sebuah kegiatan/pekerjaan. Artinya dalam konteks ini, siswa yang mengalami *burnout* pada dasarnya *engagement* nya sedang terkikis. Senada dengan hal itu Schaufeli dkk. (2002, hlm.465) juga menyebutkan bahwa siswa yang mengalami *burnout*, pada dasarnya mengalami “*erosion of academic engagement*”. Dalam penjelasan lainnya, Maslach&Leiter (Schaufeli, 2008, hlm.214) menyebut bahwa proses *burnout*, diawali oleh *wearing out engagement* dimana energi berganti jadi keletihan, keterlibatan berubah menjadi sinisme, dan efikasi berubah menjadi ketidakberhasilan.

Berdasarkan hal di atas, perlu ada sebuah upaya yang dapat mencegah agar siswa tidak mengalami gejala *burnout* dan kembali mendapatkan kondisi *engagement*. Ketiga penelitian mengenai penanganan stress dan *burnout* sebagaimana diuraikan tadi, ketiganya memilih pendekatan kuratif melalui Konseling Kognitif Perilaku. Akan tetapi, dalam penelitian ini penulis menekankan pada upaya preventif dibandingkan kuratif. Selain itu, penulis menghindari untuk memilih pendekatan “tradisional” seperti pendekatan kognitif perilaku (Metcalf & Connie, 2009, hlm.4). Pendekatan tradisional lebih menitikberatkan pada *problem-talk* dan histori terjadinya permasalahan tersebut, sehingga sesi yang digunakan pun menjadi lebih banyak dan lama (Dahlan, 2011, hlm.7). Corey (2007, hlm.120) menyatakan bahwa pembicaraan tentang masalah (*problem talking*) hanya akan menjadi suatu permainan kata tak berakhir yang menjurus pada diskusi dan eksplorasi yang tidak produktif atas makna-makna yang tersembunyi.

Penulis menggunakan pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi, sebagai alternatif penanganan untuk meningkatkan *engagement* bagi siswa yang

mengalami gejala *burnout*. Konseling Singkat Berfokus Solusi merupakan bentuk konseling yang berasal dari teknik terapi yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg. Teknik terapi ini berbentuk terapi singkat (*brief*) dengan ciri khas menghindarkan dari *talking problem* sebagaimana pendekatan-pendekatan terapi tradisional.

KSBS menekankan pada asumsi bahwa individu memiliki kekuatan diri (*clients strength*) dan resiliensi (de Shazer dkk., 2007, hlm.14). Pendekatan ini didasari pada pemahaman yang lebih humanis dan berfaham psikologi positif yang menekankan pada keyakinan kekuatan kemanusiaan serta fungsi yang optimal, bukan dari sudut pandang kelemahan serta ketidakberfungsian. KSBS seperti dijelaskan oleh penelitian Tallman&Bohart (Kelly dkk., 2008, hlm.15) menyatakan bahwa pendekatan KSBS *viewing clients as being "engaged" in a constant process of change, solution-focused clinicians are poised to tap into the client's natural ways of healing and existing ways of viewing change.*

Hal di atas merupakan dasar pertimbangan kenapa penulis memilih KSBS sebagai penanganan untuk meningkatkan *engagement* siswa dalam kegiatan akademis. KSBS memiliki ciri khas dimana pendekatannya menekankan pada kepercayaan terhadap kompetensi yang dimiliki siswa. National Research Council and the Institute of Medicine (2004, hlm.3) menyebutkan tiga variabel yang memediasi siswa menuju kondisi *academic engagement*. Variabel tersebut mencakup kepercayaan terhadap kompetensi serta kontrol (*beliefs about competence and control*), nilai dan tujuan (*values and goal*) serta rasa terkoneksi secara sosial (*social connectedness*).

## **B. Identifikasi & Rumusan Masalah**

Kondisi *engagement* merupakan kondisi psikologis yang dibutuhkan oleh siswa dalam proses belajar. Appleton dkk. (2008, hlm.374) menyatakan bahwa *engagement* merupakan prediktor dari prestasi akademik siswa. Kondisi *engagement* dibutuhkan oleh siswa agar senantiasa termotivasi untuk melalui hambatan-hambatan dalam proses pembelajaran. Libby (dalam Appleton, 2008, hlm.371) menyebutkan *engagement* dalam kegiatan akademik sebagai tingkat dimana siswa termotivasi untuk belajar dan bekerja dengan baik di sekolah. Jika kondisi ini dimiliki oleh siswa, maka siswa akan senantiasa mengoptimalkan dirinya untuk mendapatkan pencapaian akademik yang juga optimal.

Berdasarkan penelitian Nurmalasari (2011) dan Suryani (2012), dalam proses belajar siswa malah mengalami tekanan (stress). Menurut Aypay (2011, hlm.521) dalam proses pembelajaran stres muncul dari pelajaran di kelas, tugas matapelajaran, atau tekanan psikologis lainnya yang dapat menghantarkan pada kelelahan emosional, kecenderungan berkurangnya reaksi emosional dan fisik (*desensitization*), dan perasaan berprestasi rendah. Bahkan, Sugara (2011) dan Firmansyah (2012), menemukan bahwa sejumlah siswa telah mengalami kondisi *burnout*. Pada efek jangka panjang, stres yang berasal dari sekolah memang dapat menyebabkan gejala *burnout* atau kejenuhan (Slivar, 2001, hlm.23).

*Burnout* ini disebut sebagai lawan dari kondisi *engagement*. Maslach dan Leiter (dalam Schaufeli, 2008, hlm.214) menyatakan bahwa kejenuhan (*burnout*) merupakan kondisi mengikisnya bagian positif dalam pikiran (*erosion of a positive state of mind*). Schaufeli juga menyebut bahwa siswa yang mengalami kejenuhan, pada dasarnya mengalami "*erosion of academic engagement*" (Schaufeli dkk., 2002, hlm.465). Maslach dan Leiter menyebut bahwa ketika seseorang mengalami kejenuhan, pada hakikatnya ia tengah berada pada kondisi *wearing out*

*engagement* (dalam Schaufeli, 2008, hlm.214). Schaufeli dkk. (2002, hlm.465) menyatakan, dalam perkembangan terbaru penelitian mengenai *burnout*, lebih di arahkan pada oposisinya yakni *engagement*. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya *burnout*, maka yang difokuskan bukanlah bagaimana mengatasi *burnout*, akan tetapi melalui upaya meningkatkan *engagement* sebagai lawan dari kondisi *burnout*.

Menurut National Research Council (2004, hlm.34) *Engagement* dalam kegiatan di sekolah atau pembelajaran merupakan sebuah keterlibatan (*involves*) antara perilaku dan emosi dan hal ini dimediasi oleh persepsi akan kompetensi dan kontrol (Saya bisa), nilai dan tujuan (Saya ingin), dan hubungan sosial (saya terlibat/*I belong*). Berdasarkan hal tersebut, menggambarkan bahwa *engagement* dalam proses pembelajaran akan muncul jika siswa memiliki kesadaran terhadap kompetensinya sendiri. Selain itu, *engagement* dalam proses pembelajaran ini lahir atas keberadaan nilai-nilai dan tujuan siswa itu sendiri. Siswa memerlukan fokus terhadap nilai-nilai atau prinsip serta tujuan-tujuannya agar tetap memiliki *engagement* dalam proses pembelajarannya.

Pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) merupakan konsep pendekatan konseling dan psikoterapi yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan istrinya Insoo Kim Berg. Pendekatan ini menekankan pada Konseling singkat yang berorientasi pada masa depan (*future focused*) serta langsung pada tujuan (*goal directed*) (de Shazer dkk., 2007, hlm.5). Hoyt (Newsome, 2003, hlm.51) menjelaskan bahwa KSBS ini memfokuskan pada kekuatan (kompetensi) yang dimiliki siswa serta solusi daripada berfokus pada kekurangan dan masalah. Pendekatan KSBS ini percaya bahwa individu memiliki kekuatan dan kompetensi, KSBS menekankan pada asumsi bahwa individu memiliki kekuatan diri (*clients strength*) dan resiliensi (de Shazer dkk., 2007, hlm.4). Fokus dalam pendekatan ini adalah memfasilitasi siswa untuk menyadari dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Seligman (Bannink&Jackson, 2011, hlm.2) menyatakan bawa prinsip-prinsip utama dalam pendekatan KSBS lebih pada “*building what is right*” serta meyakini pada “*strength and virtue*” yang dimiliki seseorang. Kegley (2000,

hlm.15) mendeskripsikan pendekatan ini sebagai pendekatan yang singkat, pendekatan nonpatologis yang menggunakan kekuatan diri klien untuk mendapatkan perubahan yang efektif.

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan di atas, peneliti mencoba untuk menguji apakah Konseling Singkat Berfokus Solusi efektif dalam meningkatkan *engagement* siswa yang menunjukkan gejala *burnout*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai apakah Konseling Singkat Berfokus Solusi efektif untuk meningkatkan *engagement* bagi siswa yang menunjukkan gejala kejenuhan (*burnout*) belajar .

### **D. Manfaat Penelitian**

*Secara teoritis*, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih pada khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling khususnya dalam meningkatkan *engagement* bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan metode proses pendidikan yang merangsang *engagement* siswa pada pembelajaran di sekolah serta menghindarkan siswa dari kejenuhan belajar.

*Secara Praktis*, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Konseli/Siswa, agar dapat meningkatkan *engagement* dalam pembelajaran serta melepaskan diri dari kondisi kejenuhan belajar. Selanjutnya, mendapatkan keterampilan untuk mengatasi segala tuntutan atau tekanan belajar agar tidak kembali mengalami kejenuhan belajar.
2. Konselor Sekolah/Guru Pembimbing, agar dengan penelitian ini dapat menjadi acuan praktis pendekatan konseling untuk meningkatkan *engagement* siswa dalam pembelajaran di sekolah serta menghindarakan siswa pada gejala-gejala kejenuhan belajar.

3. Sekolah dan Kurikulum, agar dapat menjadi rujukan pengembangan metode pembelajaran di kelas agar tujuan-tujuan pendidikan yang diharapkan terwujud dengan baik, dan terhindar dari praktek metode belajar yang memicu kejenuhan belajar siswa.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Penelitian ini disusun dalam lima bab. Bab I, berisi latarbelakang penelitian yang menguraikan alasan kenapa penelitian ini perlu diangkat serta dibuktikan melalui langkah penelitian ilmiah yang sistematis. Bab ini juga mencantumkan rumusan permasalahan serta manfaat secara teoritis dan praktis dari penelitian ini. Bab II, berisi penjelasan konsep dari terminologi Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan *Engagement* Siswa yang Mengalami Kejenuhan (*Burnout*) Belajar. Penjelasan konsep dilakukan melalui kajian pustaka yang digunakan sebagai pijakan dalam merumuskan definisi operasional penelitian. Selain itu, bab ini juga menyajikan kerangka pemikiran serta hipotesis penelitian yang akan diujikan dalam penelitian ini. Bab III, berisi pemaparan dari metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Secara rinci dijabarkan metode serta komponen penelitian seperti lokasi, subjek, desain, metode serta instrumen penelitian dan elemen-elemen lain yang diperlukan sebagai rambu penelitian ini. Bab IV, berisi hasil serta pembahasan dari penelitian yang dilakukan peneliti. Pembahasan ini mencakup pengolahan atau analisis data demi mendapatkan hasil temuan yang berkaitan dengan penelitian dan juga analisis dari temuan-temuan yang ditemukan dalam penelitian. Bab V, berisi kesimpulan dan rekomendasi untuk pihak-pihak yang berkaitan dalam isi penelitian ini.