

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah pengalaman belajar yang berlangsung selama hidup kita. Pendidikan merupakan hal yang wajib karena merupakan hal yang sangat penting dalam hidup, dengan adanya pendidikan kita dapat mengetahui banyak hal, menambah ilmu, dan juga wawasan yang nantinya akan menjadi bekal di kehidupan masa depan. Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang berlangsung selama waktu tertentu, yaitu di masa anak dan remaja (Maunah, 2009).

Erickson (dalam Khusumawati, 2014) menjelaskan masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, dimana remaja mulai bertanya-tanya mengenai siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, dan kemana arah hidup yang akan mereka tuju. Perubahan yang ada dalam diri remaja membuat mereka dapat mengalami konflik diri yang dapat membuat stres. Proses pembelajaran yang ada di sekolah seringkali menambah masalah baru dan membuat remaja rentan mengalami stres karena banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi membuat hal ini menjadi beban bagi remaja. Kondisi ini dapat membuat remaja mengalami stres, apabila stres terjadi berkepanjangan maka dapat menimbulkan *burnout* atau kejenuhan belajar.

Pada pertengahan bulan maret 2020 wabah covid-19 telah menyebar di beberapa wilayah di Indonesia, sehingga pemerintah membuat kebijakan baru terkait dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Berdasarkan surat edaran Kemendikbud Dikti no. 1 tahun 2020 yang menyatakan pemerintah telah melarang lembaga pendidikan dan perguruan tinggi untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring (Kemendikbud, 2020).

Proses belajar mengajar dilakukan dengan menggunakan sistem daring (dalam jaringan). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan memanfaatkan jaringan internet yang dapat diakses oleh semua orang agar

tercapainya berbagai jenis interaksi pembelajaran (Sadikin dan Hamidah, 2020). Proses pembelajaran secara keseluruhan harus dilaksanakan online antara guru dengan siswa. Melalui sistem daring ini guru dapat mengajar siswa dengan memberikan tugas dan materi melalui aplikasi yang mendukung sebagai media pembelajaran. Berbagai macam media juga dapat digunakan untuk mendukung proses pembelajaran daring, diantaranya kelas *virtual* yang menggunakan aplikasi *google classroom*, *edmodo*, *zoom*, *google meet* dan juga dapat melalui *social media*. Pembelajaran daring diperkirakan akan tetap berlangsung selama pandemi covid-19 ini belum berakhir. Pembelajaran daring membuat akses belajar siswa menjadi terbatas namun untuk saat ini pembelajaran daring dirasa menjadi pilihan yang sangat tepat untuk mengurangi penyebaran covid-19.

Proses pembelajaran daring sangat berbeda dengan pembelajaran tatap muka. Selama pembelajaran daring, siswa tidak bisa berinteraksi secara langsung dengan temannya, selain itu pada saat pembelajaran daring guru hanya memberikan materi dan sering memberikan tugas, hal tersebut menyebabkan siswa merasa jenuh dan dapat mengalami *burnout* belajar (Sembiring dan Oktavianti, 2021). Pada saat pembelajaran daring siswa dituntut untuk bisa belajar mandiri di rumah dengan memahami materi yang telah dijelaskan oleh guru melalui kelas *virtual*, kemudian siswa juga harus mengerjakan tugas-tugas sekolah yang telah diberikan oleh guru. Siswa memiliki kewajiban menaati peraturan-peraturan yang ada demi kelancaran keberlangsungan dari proses pembelajaran, dan untuk mencapai keberhasilan pendidikan, yang mana hal tersebut dapat menimbulkan tekanan bagi siswa tersebut.

Adanya pembelajaran daring menyebabkan beberapa problematika yang dialami oleh siswa. Kemendikbud (2021) memaparkan dampak dari pembelajaran daring, diantaranya adalah banyaknya siswa yang tidak bisa memahami materi pelajaran dengan baik dikarenakan tidak terbiasa dengan pembelajaran daring, banyak siswa menjadi malas dan enggan mengerjakan tugas dari guru, selain itu terdapat kendala dalam jaringan yang menyebabkan siswa kesulitan mengikuti pembelajaran daring. Bantuan subsidi kuota yang diberikan oleh kemendikbud dirasa belum bisa menjadi solusi dalam permasalahan tersebut, dikarenakan

banyak siswa yang tinggal di daerah pedesaan sehingga kesulitan dalam mengakses jaringan internet, tidak hanya itu angka putus sekolah juga menjadi dampak jangka panjang akibat pembelajaran daring. Hal serupa juga disampaikan oleh Adi dkk, (2021) mengenai dampak negatif yang ditimbulkan karena pembelajaran daring diantaranya yaitu pertama, jaringan yang tidak memadai, hal ini berlaku bagi siswa yang memiliki tempat tinggal di daerah pedesaan sehingga akan mengalami kesulitan jaringan. Kedua, siswa yang kurang paham dengan materi pelajaran, hal tersebut dikarenakan guru yang kurang menjelaskan materi secara detail sehingga berdampak pada pemahaman siswa. Ketiga, kurangnya semangat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran daring dikarenakan materi yang tidak dipahami sehingga berdampak pada menurunnya minat belajar mereka. Keempat, keterbatasan fasilitas yang menyulitkan siswa mengikuti pembelajaran daring, karena tidak semua siswa memiliki smartphone dan juga laptop sebagai fasilitas penunjang dalam pembelajaran daring. Kelima, kuota internet yang cukup mahal, walaupun kemendikbud sudah memberikan bantuan kuota namun hal ini dirasa belum cukup sehingga siswa tetap harus membeli kuota tambahan untuk mengikuti pembelajaran daring.

Menurut Robandi dan Mudjiran (2020) problematika yang muncul karena pembelajaran daring cukup membuat siswa merasa tertekan dan merasa stres. Kurniawan (2016) berpendapat bahwa tekanan akademik dapat bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, diskusi kelas, dan tekanan sosial. Apabila tekanan yang dialami oleh siswa tidak bisa diatasi dengan baik, maka akan menyebabkan stres yang selanjutnya akan ikut berdampak pada aspek fisik dan psikologis siswa, sehingga dapat terganggunya proses belajar. Apabila stres terjadi berkepanjangan maka dapat menimbulkan *burnout* belajar (Erickson, dalam Khusumawati 2014).

Silvar (2001) menyatakan bahwa stres dapat menjadi faktor penyebab dari *burnout* belajar pada individu tertentu. Saat individu mengalami stres individu akan merasakan ada perasaan terbebani dalam dirinya. Hal ini dikarenakan individu merasa bahwa ia tidak berhasil dalam belajarnya serta merasa tidak mampu akan kemampuan belajar yang dimiliki. Stres yang dirasakan individu

dapat memicu terjadinya *burnout* belajar yang dimulai dari perasaan terbebani, tidak berhasil, dan merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali terhadap dirinya.

Burnout belajar adalah kondisi emosional yang dapat dialami oleh siswa karena adanya tuntutan pelajaran yang terlalu tinggi yang mengakibatkan siswa merasakan kelelahan dan bosan yang menimbulkan sikap sinis terhadap pembelajaran, menurunnya rasa percaya diri terhadap belajar, tidak bisa memahami pelajaran dengan baik, dan memiliki perasaan tidak mampu untuk menangkap atau memproses pembelajaran yang diterima (Arrirahmanto dkk, 2014).

Burnout merupakan suatu hal yang dapat dialami oleh siapa saja termasuk siswa. Apabila *burnout* belajar sudah dialami oleh siswa, maka akan berdampak negatif terhadap hasil belajarnya. Meskipun waktu yang digunakan dalam proses belajar cukup lama, namun hasilnya tidak akan optimal karena siswa belajar dalam keadaan jenuh, sistem otak pun tidak dapat bekerja dengan maksimal, sehingga siswa tidak mengalami kemajuan dalam proses belajarnya (Astaman dkk, 2018).

Siswa di Indonesia mengalami permasalahan *burnout* belajar akibat pembelajaran daring. *Burnout* belajar dapat terjadi dikarenakan perasaan stres berkepanjangan, hal ini di dukung oleh pendapat dari Silvar (2001) bahwa stres dapat menjadi faktor penyebab dari *burnout* belajar pada individu tertentu. Penelitian ini dilakukan di Kota Surabaya karena merupakan kota terbesar kedua setelah Jakarta dengan kepadatan penduduk 2.874.314 jiwa pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2021). Kota Surabaya juga merupakan Kota yang memiliki jumlah siswa SMA paling banyak se-Jawa Timur, yaitu dengan jumlah keseluruhan 60.706 siswa (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2019).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melakukan survey mengenai *burnout* belajar yang dialami siswa selama pembelajaran daring. Survey ini dilakukan di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota, yang melibatkan 1.700 responden. Hasil survey menunjukkan bahwa 77,8% siswa kelelahan mengerjakan

tumpukan tugas yang dituntut guru dikerjakan dalam waktu singkat dan 37,1% siswa terbebani oleh waktu pengerjaan tugas yang sempit (KPAI, 2020).

UNICEF Indonesia ikut melakukan survey dan terdapat lebih dari 4.000 tanggapan dari siswa di 34 provinsi. Siswa ditanyai pertanyaan seputar pembelajaran daring. Hasil survey akhir menunjukkan siswa sangat ingin kembali ke sekolah, dengan presentase 66% siswa mengatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman belajar dari rumah dan 87% di dominasi keinginan untuk segera kembali belajar di sekolah. Pertanyaan lain yang juga diajukan mengenai hal yang menjadi kesulitan saat pembelajaran daring, 38% siswa mengatakan mereka kurang mendapat bimbingan dari guru sehingga berdampak pada pemahaman siswa. Pada saat pembelajaran daring 69% siswa juga mengalami perasaan bosan (UNICEF, 2020).

Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) Jawa Timur melakukan survey persepsi pelajar Jawa Timur melalui *student research center* (SRC) mengenai dampak dari pembelajaran daring. Hasil dari survey tersebut menyatakan, kegiatan belajar mengajar saat ini dianggap menjenuhkan, membosankan, dan membuat stres dengan presentase sebesar 88,75%, IPNU juga mengajukan pertanyaan seputar cara guru membimbing siswa dalam proses pembelajaran daring. Pelajar mengatakan 66% guru hanya memberikan tugas yang kemudian dikumpulkan secara online, 14% belajar melalui aplikasi belajar online, 10% diskusi melalui grup chatting, dan 5% melalui video call (Maulana, 2020). Hasil survey yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak, UNICEF Indonesia, dan IPNU Jawa Timur menunjukkan sebagian besar siswa mengalami kejenuhan, keletihan, kurang mendapat bimbingan sehingga berdampak pada pemahaman, serta stres hal tersebut merupakan tanda-tanda yang dialami oleh siswa mengarah pada terjadinya *burnout* belajar.

Stres dapat dialami oleh siapa saja tak terkecuali remaja. Masa remaja adalah masa stres emosional yang muncul dari perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas (Jatmika, 2010). Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan-perubahan yang ada dalam dirinya, perubahan yang ada dalam diri remaja membuat mereka dapat mengalami konflik diri sehingga lebih rentan mengalami

stres. Remaja SMA cenderung mengalami tuntutan baik secara akademis maupun non akademis. Proses pembelajaran yang ada di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres karena banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah ataupun keluarga, banyaknya tuntutan ini yang dapat membuat remaja mengalami *burnout* belajar (Dewi & Harlina, 2017). Proses pembelajaran di sekolah menjadi beban baru ketika siswa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan belajar sehingga akan rentan mengalami stres yang dapat memicu terjadinya *burnout* belajar (Khusumawati, 2014).

Menurut Chaterine (dalam Oktawirawan 2020) kebijakan pemerintah untuk melaksanakan pembelajaran daring membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan, guru lebih banyak memberikan tugas sehingga hal ini membuat banyak siswa merasa stres pada saat menjalani pembelajaran daring. Akibat dari pembelajaran daring yang berdampak pada pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang sangat singkat tentunya hal ini membuat siswa mengalami tekanan, siswa juga merasa cemas ketika mengalami penurunan nilai ujian dan ketidaksiapan dalam menghadapi pada tingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Hal-hal yang dialami tersebut tentunya dapat membuat siswa merasakan stres dan mengalami *burnout* belajar. Harnida (2015) menjelaskan *burnout* merupakan bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stres, hal ini dialami seseorang dari hari ke hari, ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Menurut Puspitasari dan Handayani (2014) salah satu karakteristik kepribadian yang dapat mempengaruhi *burnout* adalah *self efficacy*, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Handayani (2014) terdapat hubungan yang signifikan antara *tingkat self efficacy* guru dengan *tingkat burnout* pada guru di sekolah inklusif di Surabaya, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi *tingkat self efficacy* maka semakin rendah *tingkat burnout* nya. Yang (2004) mengatakan bahwa *burnout* belajar dapat dialami karena faktor eksternal yaitu dukungan sosial, beban belajar, keadilan, dan faktor internal yaitu *self efficacy*.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil melakukan suatu tugas tertentu. *Self*

efficacy memengaruhi bagaimana cara individu mengambil tindakan, seberapa besar upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka bertahan dalam menghadapi hambatan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi masalah, dan seberapa tinggi tingkat harapan yang ingin mereka wujudkan (Gemely, 2020). Seseorang cenderung akan merasakan cemas atau tertekan ketika menganggap diri mereka tidak mampu menghadapi atau mengelola suatu peristiwa yang tidak menyenangkan, jadi *self efficacy* sangat berkaitan dengan pengalaman stres dan *burnout*. Dalam hal ini seseorang dengan *self efficacy* rendah dengan mudah merasa tidak berdaya dan putus asa terhadap kemampuannya dalam menghadapi rintangan dan tuntutan dalam belajar. Apabila hal tersebut terjadi, *self efficacy* yang rendah akan membuat individu rentan mengalami stres dan tertekan sehingga akan menghambat individu belajar secara maksimal (Heslin & Klehe, 2006). *Self efficacy* juga memengaruhi stres dan kecemasan yang dialami individu ketika mereka menyibukkan diri dalam suatu aktifitas. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menunjukkan usaha yang lebih besar, dapat bekerja lebih keras, dan mampu bertahan lebih lama ketika mengalami kesulitan, dibandingkan dengan seseorang yang ragu dengan kemampuannya. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan menghindari tugas dan mudah menyerah dalam menghadapi suatu hambatan masalah. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang ia miliki (Gemely, 2020).

Schunk (dalam Santrock, 2011) berpendapat bahwa *self efficacy* mempengaruhi aktifitas siswa dalam belajar, para siswa dengan *self efficacy* rendah akan cenderung menghindari berbagai tugas khususnya tugas yang menantang, dan sebaliknya para siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas-tugas belajar. Para siswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk berusaha lebih keras untuk mempelajari tugas dibandingkan siswa dengan *self efficacy* rendah.

Burnout belajar merupakan masalah yang cukup serius dan tidak bisa diremehkan, karena ketika siswa mengalami *burnout* belajar ia akan merasakan

kelelahan fisik dan juga psikis sehingga akan berdampak pada akademisnya, seperti menurunnya motivasi dan juga prestasi belajar, apabila hal tersebut diabaikan dapat menyebabkan masalah yang lebih serius seperti putus sekolah. Hal tersebut didukung oleh Cordes (dalam Law, 2007) bahwasannya *burnout* belajar pada individu berhubungan dengan kemunduran hubungan interpersonal, dan pengembangan perilaku negatif yang dapat merusak individu. Law (2007) menyatakan siswa yang mengalami *burnout* belajar akan melewati kelas, tidak mengerjakan tugas dengan baik dan mendapatkan nilai yang buruk, hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari sekolah dan munculnya putus harapan untuk sekolah. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. maka judul dalam penyusunan skripsi ini adalah “Pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* belajar akibat pembelajaran daring pada siswa SMA di Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: “Bagaimana pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* belajar akibat pembelajaran daring pada siswa SMA di Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* belajar akibat pembelajaran daring pada siswa SMA di Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yaitu mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* belajar akibat pembelajaran daring pada siswa SMA di Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Siswa sebagai subyek dalam penelitian ini, diharapkan mampu mengelola stresnya dengan baik sehingga tidak sampai mengalami *burnout* belajar. Ketika subjek mengalami *burnout* belajar, subjek dapat menceritakan masalah tersebut kepada orangtua atau ahlinya sehingga masalah ini dapat ditangani dengan baik dan tepat.

b. Bagi Orang tua

Orang tua diharapkan mampu mendampingi subjek pada saat pembelajaran daring, sehingga orang tua menjadi lebih dekat dengan subjek dan mengerti permasalahan yang dirasakan. Apabila subjek mengalami tekanan dalam belajarnya atau mengalami *burnout* belajar selama pembelajaran daring, orang tua bisa menjadi *support system* bagi subjek.

c. Bagi Sekolah

Sekolah merupakan wadah bagi siswa untuk menimba ilmu, sekolah diharapkan mampu membuat metode pembelajaran yang variatif sehingga cara penyampaian dalam pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton. Sekolah juga perlu mempertimbangkan memberikan beban tugas secara berlebihan agar anak tidak sampai mengalami *burnout* belajar. Apabila siswa mengalami *burnout* belajar, pihak sekolah diharapkan dapat memperhatikan siswanya sehingga masalah tersebut dapat diatasi secara tepat oleh pihak BK.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dengan kajian *burnout* belajar dan *self efficacy*.