

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan, sebagai pilar utama pembangunan peradaban, tidak hanya berorientasi pada pengembangan kapasitas intelektual, melainkan juga pembentukan individu yang seimbang secara emosional dan spiritual. Namun, dinamika kontemporer dalam sistem pendidikan, yang ditandai oleh tuntutan akademik yang intensif, ekspektasi sosial yang tinggi, serta ketidakpastian masa depan, telah memunculkan berbagai tekanan psikologis pada peserta didik. Salah satu manifestasi krusial dari tekanan berkepanjangan ini adalah fenomena *burnout* akademik.

*Burnout* akademik didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional yang diakibatkan oleh stres kronis terkait studi, ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis atau depersonalisasi terhadap aktivitas akademik (*depersonalization*), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*). Konseptualisasi ini, yang pertama kali diuraikan oleh Maslach dan Jackson<sup>1</sup>, menyoroti kompleksitas kondisi psikologis yang melampaui kelelahan fisik semata.

Populasi remaja usia sekolah, khususnya dalam konteks sistem pendidikan yang kompetitif dan padat aktivitas, menunjukkan kerentanan yang signifikan terhadap *burnout* akademik. Di Indonesia, fenomena *burnout* ini semakin mengemuka akibat berbagai faktor, termasuk adaptasi terhadap model pembelajaran yang berubah drastis pascapandemi, serta pengaruh pervasif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Penggunaan media sosial yang bermasalah, misalnya, telah dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa<sup>2</sup>, bahkan dapat

---

<sup>1</sup> Christina Maslach dan Susan E. Jackson, "The Measurement of Experienced Burnout," *Journal of Organizational Behavior* 2, no. 2 (1981): 99–113, <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.

<sup>2</sup> Sullaida Sullaida dan Nurmala Nurmala, "The Effect Of Workload, Self Efficacy On Burnout Among Madrasah Operators In Dapodik Applications In Bireun District," *E-Mabis*:

memicu *burnout* akademik<sup>3</sup>. Kondisi ini diperparah pada siswa madrasah, yang mengemban beban kurikulum ganda antara integrasi antara ilmu umum dan ilmu agama sehingga menuntut kapasitas kognitif, emosional, dan spiritual secara simultan. Tanpa intervensi pendampingan yang adekuat, tekanan holistik ini berpotensi eskalasi menjadi *burnout* yang merugikan.

Observasi awal dan wawancara mendalam dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Bandung mengindikasikan adanya sejumlah siswa yang menunjukkan gejala *burnout* akademik. Manifestasi klinis yang teridentifikasi meliputi kelelahan belajar yang persisten, kesulitan konsentrasi, kecenderungan menarik diri dari interaksi kelas, serta penurunan performa akademik yang signifikan. Analisis asesmen awal oleh guru BK lebih lanjut mengungkapkan bahwa tekanan belajar yang tinggi, ekspektasi orang tua yang berlebihan, dan minimnya saluran ekspresi emosional yang konstruktif merupakan faktor pemicu utama *burnout* pada populasi siswa tersebut.

Dalam menghadapi tantangan psikologis ini, layanan Bimbingan dan Konseling memegang peranan esensial sebagai instrumen preventif sekaligus kuratif. Konseling kelompok, sebagai salah satu modalitas layanan BK, telah terbukti efektif dalam memfasilitasi dukungan sosial, membangun empati, dan meningkatkan kesadaran diri di antara peserta didik. Namun, metode konseling kelompok konvensional seringkali belum optimal dalam menjangkau dimensi emosional dan spiritual siswa madrasah secara komprehensif, mengingat kekhasan karakteristik dan kebutuhan spiritual mereka yang kuat.

Oleh karena itu, urgensi pengembangan pendekatan alternatif yang mampu mengintegrasikan aspek emosional dan spiritual menjadi imperatif. *Art Therapy* Islami diusulkan sebagai solusi inovatif, yang memadukan ekspresi seni visual seperti kaligrafi, menggambar motif islami, membuat hiasan islami dan menulis puisi islami. Pendekatan ini dirancang untuk

---

*Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis* 25, no. 2 (2024): 2, <https://doi.org/10.29103/e-mabis.v25i2.1413>.

<sup>3</sup> Bibi Hajra dan Tamkeen Saleem, "The Use of Islamic Patterned Art Therapy: Healing of Psychological Problems Among University Students," *Journal of Religion and Health* 60, no. 6 (2021): 4361–86, <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01240-7>.

memfasilitasi ekspresi emosi secara non-verbal sekaligus memperdalam koneksi spiritual melalui aktivitas seni yang reflektif dan bermuatan nilai-nilai keislaman.

Efektivitas terapi seni dalam mitigasi kecemasan, stres, dan trauma telah didukung oleh berbagai studi empiris. Penelitian Fahmi dan Nurhayani menunjukkan bahwa *art therapy* berkontribusi pada penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa<sup>4</sup>. Lebih lanjut, studi oleh Hajra dan Saleem secara signifikan mengindikasikan bahwa *Islamic patterned art therapy* mampu meningkatkan keseimbangan mental dan spiritual peserta didik<sup>5</sup>. Temuan-temuan ini menegaskan potensi besar integrasi seni dan spiritualitas dalam intervensi psikologis.

Meskipun demikian, implementasi pendekatan *Art Therapy Islami* ini belum banyak dikembangkan secara sistematis dalam konteks pendidikan Islam, khususnya dalam format Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok yang terstruktur. RPL merupakan instrumen teknis krusial yang memandu guru BK dalam merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi layanan konseling secara efektif dan terstandarisasi. Kekosongan ini mengindikasikan kebutuhan mendesak akan pengembangan produk layanan yang aplikatif dan kontekstual.

Pengembangan RPL Konseling Kelompok berbasis *Art Therapy Islami* ini akan menjadi inovasi signifikan dalam layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya di lingkungan madrasah. Selain menyediakan ruang ekspresi artistik yang terapeutik, pendekatan ini secara inheren menanamkan nilai-nilai spiritual Islam sepanjang proses konseling. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi tinggi untuk menghasilkan sebuah produk layanan BK yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga relevan secara spiritual dan aplikatif bagi praktisi BK di madrasah.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menjadi esensial untuk mengembangkan dan memvalidasi RPL Konseling Kelompok berbasis *Art*

---

<sup>4</sup> Fahmi Ramadhan Purba dan Nurhayani, "Pengaruh Art Therapy Untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir," *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 14, no. 1 Februari (2025): 1 Februari, <https://doi.org/10.58230/27454312.2011>.

<sup>5</sup> Hajra dan Saleem, "The Use of Islamic Patterned Art Therapy."

*Therapy Islami* sebagai intervensi yang efektif dalam mengatasi *burnout* akademik pada siswa MAN 2 Bandung. Diharapkan, hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi substansial bagi pengembangan praktik Bimbingan dan Konseling Islam yang holistik dan adaptif terhadap kebutuhan psikologis serta spiritual peserta didik.

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan, agar penelitian ini lebih fokus maka dirumuskan masalahnya:

1. Bagaimana kebutuhan siswa terhadap layanan konseling kelompok untuk mengatasi *burnout* akademik di MAN 2 Bandung?
2. Bagaimana rancangan RPL Konseling Kelompok berbasis *Art Therapy Islami* yang sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami *burnout* akademik di MAN 2 Bandung?
3. Bagaimana hasil validasi ahli dan uji coba lapangan terbatas terhadap RPL yang dikembangkan untuk mengatasi *burnout* akademik siswa di MAN 2 Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan:

1. Mengidentifikasi kebutuhan siswa MAN 2 Bandung terhadap layanan konseling kelompok untuk mengatasi *burnout* akademik.
2. Mengembangkan rancangan RPL Konseling Kelompok berbasis *Art Therapy Islami* yang sesuai dengan kebutuhan siswa madrasah.
3. Menguji kelayakan dan keterterapan RPL melalui validasi ahli dan uji coba lapangan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan baik secara teoretis maupun praktis, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan madrasah.

## 1. Manfaat Teoretis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya pada pendekatan konseling kelompok berbasis terapi seni Islami.
- b. Menambah khazanah keilmuan mengenai integrasi antara *art therapy* dan nilai-nilai spiritual Islam dalam konteks penanganan masalah psikologis siswa, seperti *burnout* akademik.
- c. Memberikan landasan konseptual dan aplikatif bagi pengembangan produk layanan konseling berbasis pendekatan integratif dan kreatif.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan produk layanan berupa Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok berbasis *Art Therapy Islami* yang dapat langsung digunakan oleh guru BK di madrasah, khususnya MAN 2 Bandung, dalam menangani siswa yang mengalami *burnout* akademik.
- b. Menyediakan instrumen dan panduan intervensi yang mudah diterapkan oleh praktisi BK dengan tetap mengedepankan nilai-nilai religius, emosional, dan estetika.
- c. Membantu siswa madrasah untuk mengelola stres dan *burnout* melalui media yang lebih ekspresif dan menyenangkan, sehingga menciptakan pengalaman konseling yang lebih *meaningfull* dan spiritual.