

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Remaja merupakan seseorang berusia antara 13-15 tahun, dimana mereka sedang menempuh Pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut data UNICEF (2021) jumlah remaja menduduki peringkat kedua secara global dengan sekitar 46 juta jiwa atau 17% anak remaja. Kemudian menurut data dari Badan Pusat Statistik dan Dukcapil Indonesia pada tahun 2022 mencapai angka 3,65% jumlah penduduk remaja Indonesia adalah siswa SMP. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri memiliki 133.825 penduduk remaja yang terdaftar sebagai siswa SMP. Sedangkan pada tahun 2021 daerah Sleman mencapai angka 48.996 remaja siswa SMP dan 1.675 jumlah penduduk remaja SMP yang berada di Kecamatan Turi (BPS Provinsi D.I. Yogyakarta, 2022).

Perubahan yang terjadi pada masa remaja antara lain dari segi fisik, maupun psikologis. Remaja akan mengalami perubahan secara fisik seperti terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh, seperti perubahan suara, wajah, dan postur tubuh yang dapat mempengaruhi Kesehatan psikologisnya. Perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja meliputi perubahan identitas diri, pengembangan kemampuan kognitif, perkembangan social dan perkembangan emosi. Hal ini membuat remaja menjadi rentan mengalami masalah Kesehatan mental seperti depresi, cemas, dan perilaku yang tidak sehat (Ningrum et al., 2022).

Berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa gangguan emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia remaja sekolah mencapai sekitar 9,8% ditingkat nasional, sedangkan di wilayah DIY sebanyak 10,1 % remaja sekolah mengalami depresi. Hal ini mengindikasikan bahwa wilayah DIY memiliki presentase lebih tinggi dibandingkan wilayah nasional. Dari jumlah angka tersebut salah satu penyebab dari gejala kecemasan dan depresi yang terjadi pada remaja sekolah adalah faktor lingkungan sekolah, faktor tersebut

dimana remaja akan mengalami kurangnya waktu istirahat, perasaan tertekan pada saat pelajaran di kelas dan metode pengajaran yang diberikan oleh guru selalu diberikan catatan, meringkas, mengerjakan penugasan dan tidak diselingi dengan metode lain, faktor ini dapat berpengaruh terhadap tingkat kejenuhan belajar dengan kecemasan dan depresi pada remaja sehingga bisa terjadinya *academy burnout* (Yulistiorini, 2022).

Academy burnout adalah keadaan emosional fisik dimana siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Presentase dampak remaja yang mengalami *academy burnout* berdasarkan data (Mardayati et al., 2022) 35,82% remaja mengalami kehilangan penurunan motivasi, mengalami malas belajar, kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, ketidakmampuan konsentrasi, sekolah *fullday* dan banyaknya penugasan. Sehingga hal ini akan mengalami penurunan prestasi atau penurunan pendidikan dalam akademi sekolah, bisa berdampak pada nilai sekolah dan bisa juga berdampak putus sekolah. Menurut hasil data mengenai sistem pendidikan menengah didunia tahun 2018 yang di jelaskan oleh PISA (*Programme For International Student Assesment*) Indonesia menduduki posisi terendah yakni 74 dari 79 negara lainnya, yang dimana Indonesia sendiri berada di peringkat ke-6 pendidikan terendah (Kurniawati, 2022). Dengan adanya ini Indonesia dituntut KIP untuk wajib belajar supaya meningkatkan pendidikan anak agar tidak ada dampak peningkatan buta huruf, menurunnya prestasi disekolah dan putus sekolah, ini juga sudah dijelaskan kebijakan publik terhadap pendidikan yang ada di Indonesia (Ndasung, 2021).

Apabila tingkat *academy burnout* pada remaja semakin tinggi maka secara kognitif mereka akan selalu berfikir negatif terhadap dirinya sehingga mengenai masa depan juga dunianya muncul perasaan depresi, stress, dan bosan hidup yang bisa mengacu pada resiko melukai diri sendiri dan bisa dikatakan *self-harm, self-harm* yang dilakukan remaja sekolah sebagai bentuk pelampiasan dari emosi yang tidak bisa mengungkapkan kata-kata pada saat mengalami *academy burnout* (Distina, 2021).

Berdasarkan hasil data penelitian (Tresno, 2012) mengatakan bahwa 36,9% remaja sekolah pernah melakukan melukai diri sendiri, tindakan tersebut dilakukan dengan sengaja tetapi tidak bertujuan untuk melakukan bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022).

Maka dari itu diperlukan upaya untuk menurunkan *academy burnout* salah satunya dengan menggunakan upaya meditasi, fungsi meditasi bisa meningkatkan atensi yang dimana kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memfokuskan perhatian pada penugasan sehingga bagus menurunkan *academy burnout*, meditasi juga efektif dilakukan selama 10 hari dikarenakan dinilai mampu untuk menurunkan masalah atensi, salah satu bentuk meditasinya yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi benar (Mukti & Wimbari, 2020)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penelitian Hidayati & Rukmi (2021) mengatakan bahwa terapi relaksasi benar merupakan terapi nonfarmakologis yang bisa menurunkan gejala psikologis seperti depresi, stress, kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi relaksasi ini dirancang menggunakan dua cara kerja yaitu benson dan *aromatherapy* yang menggunakan minyak esensial lavender, dan konselor memberikannya dalam bentuk ucapan langsung. Pada saat ini terapi relaksasi benar belum pernah digunakan untuk menurunkan tingkat *academy burnout*, sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana terapi relaksasi benar ini dapat menurunkan *academy burnout*.

Hasil wawancara yang didapatkan siswa kelas VIII SMP 2 Turi Yogyakarta menyatakan bahwa siswa mengalami *academy burnout* atau kejenuhan belajar, dikarenakan siswa mengalami kelelahan emosi, kelelahan fisik, depresi, stress pada saat pelajaran dikelas, dan juga siswa mengalami kecemasan ketika adanya ulangan, kecemasan ketidakmampuan menyelesaikan tugas secara kompleks, sehingga kecemasan itu mereka merasakan tekanan untuk mengejar deadline yang sudah diberikan oleh guru, dan juga mereka merasakan lelah dalam sehari melakukan aktivitas di sekolah, pada saat pulang sekolah mereka melanjutkan dengan kegiatan les

dan juga kegiatan ekstrakurikuler yang sudah ditentukan disekolah. dengan wawancara yang disampaikan siswa sekolah SMP 2 Turi Yogyakarta kelas VIII kemungkinan memiliki *academy burnout* yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti ingin melakukan penelitian Pengaruh Terapi Benar Pada *Academy burnout* Siswa SMP 2 Turi Yogyakarta. Apakah terapi ini mampu menurunkan *Academy burnout* pada siswa SMP 2 Turi. Diharapkan dengan melakukan terapi ini bisa menurunkan *Academy burnout* siswa dan bisa membantu siswa dalam mengelola pikiran dengan baik sehingga sehat secara emosional, fisik, maupun mental.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini apakah pengaruh terapi Benar bisa menurunkan *Academy burnout* Pada Siswa SMP 2 Turi Yogyakarta?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi Benar untuk menurunkan rata-rata *Academy burnout* pada siswa SMP 2 Turi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mencari:

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden siswa SMPN 2 Turi sebelum diberikan terapi benar.
- b. Untuk mengetahui rata-rata *Academy burnout* siswa SMPN 2 Turi sebelum diberikan terapi benar.
- c. Untuk mengetahui rata-rata *Academy burnout* siswa SMPN 2 Turi sesudah diberikan terapi benar.
- d. Untuk mengetahui signifikansi pengaruh terapi benar terhadap *Academy burnout* SMPN 2 Turi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk menurunkan *Academy burnout* dan dapat memberikan sumbangan keilmuan bagi pihak terkait.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Siswa.

Siswa dapat menurunkan rata-rata *Academy burnout* melalui teknik terapi benar.

b. Bagi Sekolah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang berkaitan dengan *Academy burnout* pada siswa.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan teknik relaksasi benar dan kejenuhan belajar.