

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMA/MA mempunyai banyak aktifitas untuk pengembangan individualnya, baik akademik maupun non akademik. Pengembangan diri tersebut sejalan dengan transisinya dari masa anak-anak menuju masa remaja, hal itu melibatkan perubahan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Menurut Santrock (dikutip di Rahmasari, 2016). Perubahan biologis pada remaja meliputi pertumbuhan tinggi badan, perubahan hormon, serta kematangan seksual yang terjadi saat mereka memasuki masa pubertas. Secara kognitif, remaja mengalami perkembangan dalam cara berpikir, seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Perubahan ini membuat remaja lebih egosentris dan merasa tidak terkalahkan. Sebagai akibatnya, orang tua cenderung memberikan lebih banyak kepercayaan kepada remaja dalam mengambil keputusan. Di sisi lain, perubahan sosio-emosional yang terjadi selama masa remaja mencakup dorongan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua, dan meningkatnya waktu yang dihabiskan bersama teman sebaya. Dalam hal ini, peran orang tua sangat penting untuk memberikan dukungan positif dan pengawasan yang memadai terhadap remaja serta interaksi mereka dengan teman-teman sebaya. Selain transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, transisi dari masa remaja ke masa dewasa juga merupakan fase penting dalam perkembangan remaja. Pada tahap ini,

perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh standar dan pengalaman budaya yang mereka alami.

Usia SMA adalah fase remaja madya, di mana proses pencarian jati diri berlangsung. Berbagai faktor membentuk kepribadian remaja, seperti latar belakang keluarga, lingkungan sosial, teman sebaya, dan bahkan naluri pribadi yang mempengaruhi karakter mereka. Di tingkat SMA, remaja sering dihadapkan pada berbagai aktivitas pengembangan diri, baik dalam bidang akademik maupun nonakademik. Tekanan yang datang dari berbagai tuntutan ini sering kali menjadi beban bagi remaja selama proses belajar, yang akhirnya dapat menyebabkan kejenuhan (*burnout*). Fenomena seperti membolos, melanggar aturan sekolah, kurangnya konsentrasi belajar, malas mengerjakan tugas, menyontek, hingga enggan bersekolah dan bahkan putus sekolah, sering muncul sebagai dampak dari tekanan yang terus menerus dihadapi oleh mereka (Rahmasari, 2016).

Burnout tidak hanya dialami oleh para pekerja, tetapi juga bisa terjadi pada siswa. Aktivitas pembelajaran di sekolah, baik dari segi fisik maupun psikologis, seperti hadir di kelas, mendengarkan penjelasan guru, mengikuti organisasi, serta menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, dapat menyebabkan kelelahan. Menurut Lin dan Huang (2014), meskipun siswa bukan pekerja, aktivitas belajar mereka merupakan kegiatan yang terstruktur dan sistematis, sehingga dapat dianggap sebagai bentuk "pekerjaan". Oleh karena itu, siswa juga berisiko mengalami *burnout*. Dalam konteks akademik, kondisi ini sering disebut sebagai *academic burnout*.

Perilaku *burnout* yang dialami seorang siswa dapat ditandai dengan perasaan mudah bosan, cepat jenuh, dan sering merasa malas terhadap tugas atau aktivitas belajar yang dijalani. Hal ini akan berdampak pada penurunan produktivitas belajar atau pekerjaannya, serta mengurangi semangat untuk mengatasi kejenuhan yang dirasakannya. Tidak di pungkiri semua orang dapat mengalami kejenuhan belajar atau *academic burnout* (Trisnawati, 2020). *Academic burnout* dipahami sebagai suatu kondisi di mana individu mengalami kelelahan secara emosional, fisik, dan mental akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Ini sering disebabkan oleh beban kerja yang berlebih, kurangnya kontrol diri, *reward* yang tidak cukup, gangguan lingkungan sosial, dan tidak adanya keadilan (Maslach dikutip di Illah, 2017).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan Amalia *et al.*, (amalia et al., 2022) menunjukkan bahwa siswa SMA di kota Banjarmasin sebanyak 243 responden dengan 13,6% (33 orang) mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi dan pada tingkat sangat tinggi sebesar 5,8% (14 orang). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Permatasari *et al.*, (2021) pada 105 mahasiswa di Universitas Hasanuddin Makassar menunjukkan bahwa 57% responden mengalami *academic burnout*. Faktor-faktor penyebabnya meliputi kesulitan dalam memahami materi pelajaran, masalah jaringan, tingginya intensitas tugas yang diberikan, kesulitan dalam manajemen waktu, dan sistem pembelajaran jarak jauh yang dianggap kurang efektif.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Adipala pada tanggal 11 desember 2024, suasana kelas sering kali tegang, dengan siswa yang terlihat lesu,

mengantuk, dan kurang bersemangat. Beberapa siswa bahkan sibuk dengan ponsel mereka selama jam pelajaran karena merasa lelah dan bosan dengan materi yang diajarkan. Dalam wawancara dengan Ibu Devi, seorang Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Adipala, terungkap bahwa banyak siswa mengalami kelelahan akademik akibat beban tugas yang tinggi dan tekanan untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Berdasarkan wawancara dengan, Ibu Alfi Guru BK MA Raulatul Huda Adipala, menunjukkan bahwa banyak siswa merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, serta ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru, yang menyebabkan mereka sering datang kepadanya dalam keadaan stres. Ia juga menekankan pentingnya dukungan sosial bagi siswa, karena banyak di antara mereka merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan. Dukungan dari teman sebaya dan keluarga sangat membantu, namun terkadang siswa merasa tidak ada yang memahami beban yang mereka rasakan. Ibu Devi menambahkan bahwa siswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih rentan terhadap kelelahan akademik, sementara mereka yang merasa didukung lebih mampu mengatasi tekanan akademik yang ada.

Fenomena ini dapat diklasifikasikan dalam dimensi-dimensi *academic burnout* menurut Schaufeli dan Salanova (2007). Pertama, kelelahan (*exhaustion*) terlihat jelas di kalangan siswa yang merasa lesu, mengantuk, dan terbebani dengan banyaknya tugas, sehingga energi mereka terkuras baik secara fisik maupun mental. Kedua, terdapat dimensi depersonalisasi (*depersonalization*), yang tercermin dari sikap siswa yang kurang tertarik pada pelajaran, seperti terlihat dari kebiasaan mereka yang bermain ponsel selama jam pelajaran, sebagai bentuk penurunan minat

terhadap kegiatan akademik. Ketiga, dimensi penurunan prestasi (*reduced personal accomplishment*) muncul ketika siswa merasa tertekan dengan ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua, yang mengarah pada penurunan rasa percaya diri dan perasaan tidak mampu untuk mencapai tujuan akademik yang diharapkan. Siswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa lebih gagal dalam menghadapi tantangan akademik ini. Dengan demikian, ketiga dimensi *academic burnout* ini saling terkait dan memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan siswa SMA/MA se Kecamatan Adipala.

Menurut Maslach *et al.*, (1996) *Burnout* dapat dianggap sebagai sindrom serius yang muncul akibat stres yang terus-menerus dan berlangsung lama. Kondisi ini bukan hanya sekadar kelelahan fisik, tetapi juga melibatkan dampak psikologis yang cukup mendalam. *Burnout* dijelaskan melalui tiga dimensi utama. Pertama, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yaitu perasaan kehabisan energi secara emosional, yang membuat individu merasa tidak mampu lagi untuk memberikan perhatian atau empati dalam pekerjaannya. Kedua, *sinisme* atau *depersonalisasi*, yaitu sikap negatif atau tidak peduli terhadap orang lain, yang sering kali disertai dengan perasaan keterasingan dan penurunan rasa empati terhadap rekan kerja, siswa, atau pihak lain yang terlibat dalam aktivitas tersebut. Ketiga, prestasi diri (*personal accomplishment*), yaitu perasaan tidak efektif atau tidak berhasil dalam mencapai tujuan atau tugas yang dihadapi. Individu yang mengalami *burnout* cenderung merasa kurang kompeten dan tidak puas dengan pencapaiannya, meskipun sebenarnya mereka telah berusaha keras (Syakarofath, 2019).

Menurut Wangge *et al.*, (2021) pengalaman *academic burnout* pada siswa dapat berdampak pada hasil belajar yang buruk, karena otak kesulitan untuk berpikir dan memproses informasi yang diterima selama proses belajar. Seorang siswa yang mengalami fenomena *burnout* akan menunjukkan gejala-gejala berupa tekanan mental, seperti kecemasan, depresi, frustrasi, permusuhan, atau rasa takut. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmati (2015) yang berisi fenomena *burnout* dapat menyebabkan penurunan komitmen siswa, yang tercermin dalam berkurangnya keterlibatan mereka, terputusnya hubungan dengan teman sebaya, seringnya ketidakhadiran, penurunan produktivitas, berkurangnya moral, serta penurunan kualitas pertimbangan dan keputusan individu dibandingkan sebelumnya. Siswa merupakan komponen utama pada sistem pendidikan di setiap negara. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental siswa sangat penting untuk perkembangan pendidikan dan kemajuan suatu negara. Kegagalan siswa dalam bidang pendidikan dapat menghambat kemajuan sistem pendidikan secara keseluruhan. Tekanan akademik dapat menimbulkan beban psikologis yang berat, yang secara perlahan berujung pada depresi pada siswa. Hal ini disebabkan oleh tuntutan pendidikan yang tinggi serta kurangnya perhatian terhadap faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan mental mereka (Mawadah *et al.*, 2022).

Pandangan behavior menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu siswa mengatasi tantangan akademik, di mana teman sebaya, guru, atau orang tua berperan sebagai sumber motivasi tambahan yang memberikan dorongan emosional atau sekadar mendengarkan keluhan siswa. Dukungan sosial yang positif dapat mengurangi stres yang dialami siswa serta meningkatkan kesejahteraan

mereka selama proses belajar, sehingga siswa merasa lebih dihargai dan diberdayakan untuk menghadapi tantangan tersebut. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial atau tekanan akademik yang berlebihan dapat meningkatkan risiko siswa mengalami *academic burnout*. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *academic burnout* seringkali menunjukkan perilaku negatif, seperti menghindari tugas dan merasa tidak peduli terhadap pembelajaran, yang disebabkan oleh tingginya tekanan akademik dan minimnya dukungan dari lingkungan sekitar (Supriyanto et al., 2022). Akibatnya, siswa merasa kelelahan emosional dan kehilangan semangat belajar. Selain itu, faktor-faktor seperti kepribadian dan kontrol diri turut memengaruhi. Siswa dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap *academic burnout*, karena mereka cenderung menunda tugas dan kesulitan menyelesaikan pekerjaan (Hijrah, 2024). Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif serta menyediakan dukungan sosial yang memadai untuk mencegah terjadinya *academic burnout* dan membantu siswa tetap termotivasi dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gold dan Roth (1993), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan *academic burnout* pada siswa, di mana salah satu faktor utama adalah kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*). Penelitian mereka menunjukkan bahwa minimnya dukungan dari lingkungan sosial, seperti teman, keluarga, dan guru, dapat secara signifikan meningkatkan risiko *burnout*. Dukungan sosial sangat penting dalam membantu siswa mengatasi stres yang mereka hadapi selama proses belajar. Ada enam fungsi utama dari dukungan sosial, yaitu mendengarkan, dukungan profesional, tantangan

profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Di antara fungsi-fungsi tersebut, dukungan emosional sangat penting karena dapat memberikan rasa nyaman dan perhatian kepada siswa yang mengalami tekanan akademik. Selain itu, konsep diri (*self-concept*) juga berperan penting; siswa dengan konsep diri yang positif cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tantangan akademik serta lebih mungkin untuk merasa puas dengan pencapaian mereka meskipun dalam situasi yang sulit. Sebaliknya, siswa yang memiliki konsep diri rendah mungkin merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *burnout*. Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap *burnout* adalah konflik peran (*role conflict*) dan ambiguitas peran (*role ambiguity*) ketika siswa menghadapi ketidakjelasan atau konflik antara berbagai tuntutan peran seperti antara tanggung jawab akademik dan kegiatan ekstrakurikuler mereka dapat mengalami stres yang signifikan. Terakhir, isolasi sosial (*social isolation*) juga merupakan faktor penting lainnya yang dapat menyebabkan *academic burnout*; ketika siswa merasa terasing dari teman-teman atau lingkungan sekolah mereka, perasaan kesepian dan kurangnya dukungan bisa muncul, membuat mereka lebih rentan terhadap kelelahan emosional dan mental. Oleh karena itu, kombinasi dari kurangnya dukungan sosial, konsep diri yang rendah, konflik dan ambiguitas peran, serta isolasi sosial dapat berkontribusi pada terjadinya *academic burnout* (Mufliah, 2020). Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif dalam mendukung kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan. Dalam konteks ini, dukungan sosial

menjadi elemen kunci yang tidak hanya membantu mencegah *burnout* tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi siswa.

Academic burnout yang dialami oleh siswa dapat menghambat proses pembelajaran mereka, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik. Oleh karena itu, dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya sangat diperlukan untuk membantu mengatasi masalah ini. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. Salah satu penyebab utama terjadinya *burnout* pada siswa adalah minimnya dukungan dari orang-orang di sekitar mereka. Jika siswa mendapatkan dukungan yang cukup, hal ini dapat mencegah terjadinya *academic burnout*. Dikuatkan dengan pendapat Greindl, (2020) yang mengatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada perasaan individu yang merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan diakui keberadaannya oleh orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial memiliki pengaruh positif bagi individu diantaranya individu memiliki motivasi untuk berprestasi dalam bidang akademik, memiliki persepsi diri yang baik, mampu menyesuaikan diri, dan berinteraksi di lingkungan, sehingga dapat menjaga kesehatan psikologis individu (Gungor, 2019). Zimet *et al.* (1988) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah perpindahan sumber daya yang terjadi setidaknya antara dua individu dan dirasakan oleh pemberi atau penerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muflihah & Safira, (2020) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga berperan penting dalam mengurangi *burnout* akademik selama pandemi. Dukungan sosial dari orang terdekat dapat

membantu mencegah terjadinya *burnout*. Sebaliknya, jika individu tidak memperoleh dukungan sosial, seperti meminta bantuan, merasa nyaman, menerima nasihat, atau mendapatkan pujian, hal ini dapat membuat individu merasa kesepian dan berisiko mengalami *burnout* (Muflihah & Safira 2020). Hal ini di dukung oleh pernyataan Rahmasari, (2016) yang menyatakan bahwa pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta, tingkat dukungan sosial berbanding terbalik dengan *academic burnout*. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial lebih tinggi cenderung mengalami *academic burnout* yang lebih rendah, sedangkan kurangnya dukungan sosial justru meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout*.

Penelitian lain yang dilakukan Trimulatsih & Appulembang (2022) hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Korelasi yang ditemukan bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *academic burnout*. Dengan kata lain, dukungan sosial yang lebih besar dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres dan tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa. Kontribusi dukungan sosial terhadap penurunan *academic burnout* tercatat sebesar 13,6%, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial memegang peranan penting dalam mencegah terjadinya *burnout* di kalangan siswa.

Beberapa uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa *academic burnout* pada siswa SMA adalah masalah yang cukup serius dan bisa mempengaruhi kesehatan mental serta prestasi akademik mereka. *Burnout* ini biasanya muncul akibat tekanan berlebihan dalam menghadapi tuntutan akademik, yang bisa membuat siswa merasa

lelah, cemas, dan kehilangan semangat belajar. Faktor seperti beban tugas yang banyak, ekspektasi tinggi dari orang lain, dan kurangnya waktu untuk beristirahat atau bersosialisasi dapat memperburuk keadaan ini. Namun, dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan sekolah bisa membantu meringankan masalah ini.

Dengan adanya dukungan yang positif, siswa bisa merasa lebih aman, lebih percaya diri, dan lebih mampu mengatasi stres akademik dengan cara yang lebih baik. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang pentingnya dukungan sosial dalam mencegah atau mengurangi *burnout*, serta menjadi dasar untuk pengembangan program yang bisa mendukung kesejahteraan mental siswa di sekolah

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat fenomena *academic burnout* yang dialami oleh siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala, yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mereka.
2. Siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala sering kali menghadapi tekanan akademis yang tinggi, yang berpotensi menyebabkan *academic burnout*.

3. Tingkat dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan guru, belum diketahui dengan jelas apakah tinggi atau rendah, dan bagaimana pengaruhnya terhadap *academic burnout*.
4. Belum diketahui tingkat dukungan sosial dan *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala.

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi ruang lingkup dalam penelitian, penulis membatasi penelitian ini pada *independent* variabel dukungan sosial dan *dependen academic burnout*. Adapun pengertian dari masing masing variabel adalah sebagai berikut:

1. Academic burnout

Academic burnout merupakan kondisi di mana siswa merasa kelelahan akibat tekanan akademis, merasa pesimis, kehilangan minat terhadap studi, serta meragukan kemampuan diri sebagai siswa (Schaufeli *et al.*, 2002).

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh individu dari orang – orang terdekatnya seperti dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari orang – orang yang berarti disekitar individu (Zimet, 1988.).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan , berikut rumusan masalah pada penelitian ini di antaranya:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala?
2. Bagaimana tingkat *academic burnout* yang dialami oleh siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, berikut adalah tujuan penelitian:

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial yang diterima oleh siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala.
2. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* yang dialami oleh siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala.
3. Untuk mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baik dalam aspek teoritis maupun praktis. Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu pengetahuan. Sementara itu, manfaat praktisnya dapat dirasakan oleh berbagai pihak, seperti guru BK dan peneliti yang akan datang.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori yang berkaitan dengan hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan akademik. Dengan memahami bagaimana dukungan sosial dapat memengaruhi kondisi kelelahan akademik, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam literatur di bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Guru Bimbingan Konseling (BK)

Temuan dari penelitian ini bisa memberikan informasi berharga bagi guru BK tentang pentingnya dukungan sosial dalam mencegah dan menangani kelelahan akademik pada siswa. Dengan pemahaman ini, mereka dapat merancang program intervensi yang lebih efektif, seperti sesi konseling kelompok atau kegiatan yang dapat memperkuat jaringan dukungan sosial di kalangan siswa.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga dapat menjadi referensi yang berguna bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan akademik. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan dasar untuk studi lebih mendalam di masa depan atau dalam konteks yang berbeda.