

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Academic Burnout*

a) Pengertian *Academic Burnout*

Istilah "*burnout*" pertama kali diperkenalkan pada tahun 1970-an di Amerika Serikat, terutama di kalangan profesional yang bekerja dalam layanan publik, yang fokus pada penyediaan bantuan kepada individu yang membutuhkan. Herbert Freudenberger adalah tokoh yang pertama kali menggunakan istilah ini dalam sebuah artikel yang diterbitkan pada tahun 1974. Menurut Freudenberger, *burnout* merujuk pada kondisi kelelahan yang dialami individu akibat penggunaan energi, kekuatan, dan sumber daya secara berlebihan. Ia mengamati bahwa banyak pekerja, khususnya di sektor kesehatan, mengalami penurunan motivasi dan komitmen terhadap pekerjaan mereka, disertai dengan kelelahan fisik dan mental akibat tekanan dan tuntutan pekerjaan yang tinggi (dikutip di Heinemann, 2017).

Konsep *burnout* kemudian dikembangkan dan dijelaskan lebih lanjut oleh Maslach dan Jackson (1981) yang menyatakan bahwa *burnout* merupakan sindrom yang terdiri dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, serta pencapaian pribadi yang rendah, yang sering dialami oleh individu yang bekerja di sektor layanan masyarakat. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa fenomena *burnout* tidak terbatas pada pekerjaan di bidang layanan masyarakat saja, tetapi juga dapat terjadi di berbagai sektor lainnya, termasuk pendidikan. Hal ini menunjukkan

bahwa *burnout* merupakan masalah yang luas dan dapat mempengaruhi banyak profesi, bukan hanya mereka yang terlibat dalam pelayanan langsung kepada masyarakat (Leupold et al., 2020).

Burnout dalam konteks pendidikan dikenal sebagai *academic burnout*. Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai situasi di mana individu merasa kelelahan karena tuntutan akademis, memiliki perasaan pesimis, dan menurunnya minat terhadap studinya, serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Yang (2004) menyatakan bahwa *academic burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, cenderung *depersonalisasi*, dan prestasi pribadi yang rendah yang dialami oleh mahasiswae dalam proses pembelajaran, yang disebabkan oleh stres, beban kuliah, atau faktor psikologis lainnya.

Lee et al. (2014) menjelaskan bahwa kelelahan akademik, yang sering disebut sebagai *academic burnout*, merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres akademik yang berkepanjangan serta tekanan untuk mencapai prestasi. Kelelahan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan kinerja akademis mereka secara signifikan. Aguayo et al., (2019) menambahkan bahwa sindrom *academic burnout* adalah masalah psikologis yang disebabkan oleh stres yang terus-menerus, di mana mahasiswa sering merasa tidak mampu memenuhi tanggung jawab akademis mereka, sehingga menyebabkan penurunan minat dalam studi yang sedang dijalani dan meragukan kemampuan diri untuk mencapai tujuan akademik. Noh et al., (2013) mengemukakan bahwa ketika *burnout* diterapkan dalam konteks akademik, ia ditandai dengan tiga komponen utama: kelelahan emosional, sinisme, dan ketidakmampuan akademik. Kelelahan emosional mencerminkan perasaan

lelah secara mental dan emosional akibat tuntutan akademis yang tinggi, sedangkan sinisme menunjukkan sikap negatif terhadap studi dan lingkungan akademik. Ketidakmampuan akademik merujuk pada perasaan tidak mampu atau tidak efektif dalam mencapai hasil belajar yang diharapkan. Semua faktor ini sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengatasi stres akademik yang berkepanjangan, sehingga menciptakan dampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Academic burnout, menurut Muna (2013) adalah kondisi mental yang dialami pelajar ketika mereka merasa jenuh dan kehilangan minat saat belajar. Jenuh ini berdampak negatif pada motivasi belajar, yang dapat menyebabkan kemalasan dan penurunan prestasi akademik. Pendapat serupa juga diungkapkan oleh Khusumawati dan Christiana (2018) yang menyatakan bahwa *academic burnout* membuat mahasiswa merasa bosan, lelah, kurang memperhatikan pelajaran, serta kehilangan minat dan motivasi dalam belajar, sehingga hasil belajar mereka tidak memuaskan. Penelitian lebih lanjut oleh Febriani *et al.* (2021) menegaskan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi di mana individu mengalami kelelahan fisik dan emosional, yang menyebabkan kebosanan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap tugas akademik, kurangnya motivasi, munculnya rasa malas, serta penurunan prestasi belajar.

Berdasarkan penjelasan definisi yang telah diuraikan, peneliti memutuskan untuk mengadopsi definisi *academic burnout* dari Schaufeli *et al.* (2002) yang menyatakan bahwa *academic burnout* adalah kondisi di mana individu merasa

kelelahan akibat tuntutan akademis, merasakan pesimisme, kehilangan minat dalam studi, dan merasa tidak kompeten sebagai siswa.

b) Dimensi *Academic Burnout*

Dimensi *academic burnout* telah dikembangkan oleh berbagai peneliti. Pertama, Schaufeli & Salanova (2007) membagi *academic burnout* menjadi tiga dimensi, yaitu:

1. *Exhaustion*: Ini adalah kondisi di mana individu mengalami penurunan sumber daya emosional akibat tuntutan pelajaran yang tinggi. Kelelahan ini terkait dengan perasaan lelah yang disebabkan oleh beban perkuliahan yang berlebihan, sehingga individu merasa kekurangan energi.
2. *Cynicism*: Ini merujuk pada keadaan di mana individu kehilangan ketertarikan terhadap studi dan mengalami pesimisme. Hal ini tercermin dalam sikap acuh tak acuh terhadap perkuliahan, hilangnya minat pada tugas akademik, dan pandangan bahwa perkuliahan tidak memiliki arti.
3. *Inefficiency (Reduction of Efficiency)*: Ini menggambarkan situasi di mana mahasiswa merasa kurang yakin terhadap kemampuan mereka selama proses belajar. Hal ini berkaitan dengan berkurangnya rasa kompetensi dan hasil prestasi yang rendah, baik dalam kegiatan akademik secara individu maupun secara keseluruhan.

Kedua, Salmela-Aro et al. (2009) mengembangkan dimensi *academic burnout* yang berkaitan dengan sekolah menjadi tiga dimensi:

1. *School-Related Exhaustion*: Perasaan kewalahan terhadap tugas-tugas sekolah yang menyebabkan individu mengalami masalah dengan diri sendiri dan orang lain.
2. *Lack of Meaning towards School Activities*: Berkurangnya motivasi serta kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas sekolah.
3. *Feeling Inadequate at School*: Perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan dan memenuhi harapan terkait hasil tugas sekolah.

Ketiga, Muna (2013) membagi dimensi kejenuhan belajar (*academic burnout*) menjadi tiga komponen:

1. *Emotional Fatigue*: Efek dari kejenuhan akademik yang membuat siswa kehilangan semangat belajar dan merasa energinya terkuras tanpa mencapai hal-hal yang penting bagi mereka. Siswa yang mengalami ini akan merasa emosional terkuras, mudah putus asa, dan frustrasi.
2. *Depersonalization or Cynism*: Perilaku siswa yang merasa tidak nyaman selama mengikuti pelajaran dan kegiatan belajar. Bentuk perilaku sinis ini sering muncul dalam bentuk membolos, kemarahan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, atau memiliki pandangan negatif tentang guru serta kehilangan minat pada mata pelajaran.
3. *Low Academic Confidence*: Masalah kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan mereka, yang dapat menyebabkan stres dan tekanan. Siswa merasa tidak puas dengan hasil belajar mereka, merasa tidak kompeten, memiliki harga diri rendah, dan merasa tidak berprestasi.

Dari ketiga pengembangan dimensi tersebut, peneliti memilih untuk menggunakan dimensi *academic burnout* yang dirumuskan oleh Schaufeli dan Salanova (2007), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficiency*. Pemilihan ketiga dimensi ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan konteks penelitian serta fakta bahwa dimensi tersebut sering digunakan dalam berbagai studi terkait *academic burnout on students*.

c) Factor-faktor yang Menyebabkan *Academic Burnout*

Menurut Maslach *et al.* (2001) terdapat dua kategori utama yang menjadi penyebab *academic burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individu.

1. Faktor Situasional

Faktor ini berkaitan dengan kondisi lingkungan di mana siswa belajar atau beraktivitas akademik. Misalnya, beban kerja yang berlebihan, kurangnya umpan balik positif dari guru, serta ketidakadilan dalam penilaian dapat menciptakan suasana yang tidak mendukung bagi siswa. Lingkungan belajar yang tidak kondusif ini dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional, serta menurunkan motivasi untuk belajar. Ketika siswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi dan tidak mendapatkan dukungan yang memadai, mereka lebih rentan mengalami *academic burnout*.

2. Faktor Individu

Faktor ini mencakup karakteristik pribadi siswa, seperti kepribadian, tingkat kepercayaan diri, dan cara mereka mengelola stres. Siswa dengan

kecenderungan perfeksionis atau idealis, serta mereka yang memiliki tingkat self-esteem rendah, cenderung lebih rentan terhadap *academic burnout*. Mereka sering kali merasa tidak kompeten dalam menghadapi tantangan akademik dan dapat mengalami perasaan pesimis terhadap kemampuan mereka sendiri.

d) Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Academic burnout dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah *self-efficacy* akademik dan kepribadian.

(1) *Academic Self-efficacy*

Self-efficacy akademik diketahui dapat mengurangi efek *academic burnout* pada mahasiswa. Ugwu *et al.* (2013) menyarankan agar mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang memadai untuk melindungi diri dari potensi *academic burnout*. *Self-efficacy* memberikan penilaian terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai keterlibatan akademik yang diinginkan, serta memperkirakan pencapaian yang dapat diraih dengan keterampilan yang dimiliki saat ini.

Charkhabi *et al.* (2013) juga menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki perencanaan yang baik ketika menghadapi berbagai masalah akademik, sehingga mereka tidak mudah menyerah dalam mencari solusi.

Rahmati (2015) menjelaskan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menetapkan tujuan, merespons secara emosional, beradaptasi, dan menunjukkan ketahanan, sehingga membantu mereka tetap tenang ketika

menghadapi kesulitan akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih mampu menjaga ketenangan saat menghadapi tugas atau aktivitas akademik yang berat. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah seringkali kesulitan dalam memecahkan masalah, membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan depresi. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres, di mana stres yang berlebihan atau berkepanjangan dapat menyebabkan *academic burnout*.

(2) *Big Five Personality*

Faktor kepribadian juga berperan penting dalam menentukan tingkat *academic burnout* seseorang. Dalam konteks *Big Five Personality*, terdapat lima faktor dasar kepribadian manusia: *neuroticism*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*.

Penelitian oleh Hardiyanti (2013) menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian *neuroticism* memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami *burnout*, sedangkan individu dengan kepribadian *agreeableness* cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap *burnout*. Individu neurotik sering menunjukkan emosi negatif dan ketidakstabilan emosi saat menghadapi tekanan, sehingga mereka lebih rentan terhadap *burnout*. Sebaliknya, individu dengan skor tinggi pada *agreeableness* cenderung memberikan persepsi positif dan respons baik terhadap orang lain, sehingga terhindar dari *burnout*.

Soliemanifar dan Shaabani (2013) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara *openness*, *conscientiousness*, dan *extraversion* dengan *academic burnout*. Individu dengan skor tinggi pada *openness* biasanya lebih berusaha saat

menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka, sehingga tidak mudah terkena dampak negatif dari *academic burnout*. Sementara itu, individu dengan *conscientiousness* memiliki tujuan yang jelas, berkemauan keras, energik, dan tegas; sedangkan individu dengan *extraversion* memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik serta emosi positif yang dapat membangkitkan semangat. Oleh karena itu, siswa dengan sifat *conscientiousness* dan *extraversion* diharapkan dapat memanfaatkan sumber motivasi dari lingkungan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik sehingga dapat mengurangi risiko *academic burnout*.

(3) Perfeksionisme

Tipe kepribadian perfeksionisme diketahui berperan dalam mempengaruhi *academic burnout*. Menurut Karimi et al. (2014) mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme tinggi cenderung mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perfeksionis tidak menghadapi hambatan dalam mencapai prestasi akademik, serta memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan tekanan yang ada. Sebaliknya, standar tinggi yang ditetapkan individu untuk diri mereka sendiri tidak selalu menghasilkan hasil negatif; ini karena tujuan yang ditetapkan tidak selalu realistis dan dapat dicapai melalui usaha fisik atau intelektual yang konsisten (Zhang et al., 2007).

(4) Resiliensi

Penelitian oleh Mwaura & Kinai (2018) menunjukkan bahwa resiliensi dapat mengurangi dampak dari *academic burnout* pada mahasiswa. Resiliensi yang tinggi membuat mahasiswa lebih tangguh dan mampu mengubah lingkungan akademik yang menantang menjadi peluang untuk pertumbuhan, serta memberikan sumber

daya internal yang melindungi mereka dari efek *academic burnout*. Sundari, (2024), menekankan bahwa mahasiswa dengan kemampuan resiliensi tinggi dapat lebih efektif dalam mengatasi stres, sehingga menjaga kinerja akademik dan meningkatkan efisiensi pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah lebih rentan terhadap *academic burnout*.

(5) *Grit*

Grit juga terbukti dapat mengurangi risiko *academic burnout* di kalangan mahasiswa. Brateanu *et al.* (2020) menjelaskan adanya hubungan antara *grit* dan *academic burnout*, di mana individu dengan skor *grit* rendah cenderung mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pengukuran *grit* di awal dapat membantu mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*. Terdapat hubungan kuat antara *grit* dan kelelahan, di mana kelelahan merupakan salah satu dimensi dari *academic burnout* (Halliday *et al.*, 2017). Dengan meningkatkan *grit*, mahasiswa dapat merencanakan serta mencegah terjadinya *academic burnout* secara lebih efektif.

(6) Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian oleh Kim *et al.* (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor lingkungan yang membantu mahasiswa mengatasi gejala *academic burnout* dengan cara beradaptasi terhadap tekanan akademik yang mereka hadapi. Mereka juga mencatat bahwa langkah awal dalam menangani *academic burnout* adalah memahami dukungan sosial yang dirasakan dan diterima oleh individu. Muflihah & Savira (2020) menjelaskan bahwa

dukungan sosial yang baik dari orang-orang di sekitar mahasiswa dapat mencegah terjadinya *academic burnout*. Tanpa adanya seseorang untuk dimintai bantuan, nasihat, atau sekadar dukungan emosional, mahasiswa dapat merasa terisolasi dan kesepian saat menghadapi tantangan akademik. Zhi Ye *et al.* (dikutip di Muflihah, 2020) menambahkan bahwa sumber dukungan sosial dapat memberikan kesejahteraan dan berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang efektif, terutama dalam situasi stres, trauma, atau *burnout*.

(7) *Workload*

Workload juga berkontribusi signifikan terhadap *academic burnout*. Jacobs & Dodd, (2003) menekankan bahwa respons subjektif terhadap beban kerja lebih berpengaruh terhadap *academic burnout*, karena persepsi individu terhadap beban kerja dapat memicu kelelahan.

(8) Faktor Demografi

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin tidak selalu menjadi prediktor kuat untuk *academic burnout*. Maslach *et al.* (2001) mencatat bahwa meskipun beberapa penelitian menunjukkan skor dimensi kelelahan (*exhaustion*) lebih tinggi pada perempuan, ada juga penelitian yang menemukan laki-laki memiliki skor lebih tinggi pada dimensi sinisme (*cynicism*). Aguayo *et al.* (2019) menyatakan bahwa perbedaan ini mungkin disebabkan oleh gaya *coping* yang berbeda antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan cenderung lebih fokus pada emosi dan empati.

2) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan yang lebih rendah, seperti siswa SMA, juga dapat mengalami *academic burnout*. Penelitian oleh Tamimi *et al.* (dikutip di Widi, 2023) menunjukkan bahwa siswa kelas XII MIPA mengalami tingkat *academic burnout* yang tergolong sedang, dengan kesulitan belajar dan beban akademik yang tinggi sebagai faktor penyebab utama. Siswa di kelas yang lebih tinggi, seperti kelas XII, sering menghadapi tekanan yang lebih besar menjelang ujian akhir atau persiapan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa siswa kelas XII MIPA mengalami tingkat *academic burnout* yang tergolong sedang, dengan kesulitan belajar dan beban akademik sebagai faktor penyebab utama. Temuan ini menegaskan bahwa *academic burnout* bukan hanya masalah yang dihadapi oleh mahasiswa di jenjang pendidikan yang lebih tinggi, tetapi juga mengancam siswa di tingkat

sekolah menengah. Oleh karena itu, dukungan sosial, beban kerja, dan karakteristik individu sangat memengaruhi tingkat *academic burnout* di kalangan siswa SMA/MA. Penting untuk mengimplementasikan strategi *coping* yang efektif dan menciptakan lingkungan akademik yang mendukung guna mencegah gejala *burnout* akademik.

3) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada siswa. Dukungan emosional yang kuat dari keluarga dapat membantu siswa mengatasi stres akademik, sementara kurangnya dukungan dapat membuat mereka merasa terisolasi. Ekspektasi tinggi dari orang tua sering kali menjadi pedang bermata dua; di satu sisi, ini dapat memotivasi siswa, tetapi di sisi lain, tekanan untuk memenuhi harapan tersebut dapat menyebabkan stres berlebihan. Gaya pengasuhan juga berkontribusi, di mana pendekatan otoriter dapat menciptakan suasana tekanan, sedangkan gaya yang suportif dapat mengurangi stres. Selain itu, komunikasi terbuka dalam keluarga memungkinkan siswa untuk berbagi kekhawatiran mereka. Seperti yang dinyatakan oleh Tuasikal & Smith, (2023) "hubungan keluarga yang buruk dan gaya *coping* yang emosional dapat menjadi faktor risiko utama untuk *burnout* di sekolah." Kondisi ekonomi dan nilai-nilai pendidikan yang ditanamkan oleh orang tua juga mempengaruhi persepsi siswa terhadap pendidikan dan tingkat kelelahan yang mereka alami. Dengan demikian, lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap risiko *academic burnout* pada siswa.

e) Pengukuran *Academic Burnout*

Pengukuran *academic burnout* dapat dilakukan menggunakan beberapa alat ukur yang telah terbukti efektif. Berikut adalah beberapa alat ukur yang umum digunakan:

1. *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS): Alat ukur ini dikembangkan oleh Schaufeli *et al.* (2002) dan terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan efikasi profesional (*professional efficacy*). Namun, pada tahun 2007, Bresó, Salanova, dan Schaufeli mengganti nama dimensi efikasi menjadi inefikasi (*inefficacy*) karena istilah tersebut memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan kedua dimensi lainnya, yaitu kelelahan dan sikap sinis. MBI-SS terdiri dari 15 item pernyataan dengan reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,913 (Arlinkasari & Akmal, 2017), dan menggunakan format skala Likert enam poin, dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (selalu).
2. *School Burnout Inventory* (SBI): Alat ukur ini dikembangkan oleh Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, dan Nurmi pada tahun 2009. SBI terdiri dari 9 item yang mengukur tiga dimensi: kelelahan, sikap sinis, dan ketidakcukupan (*inadequacy*). Skor *Cronbach alpha* untuk setiap dimensi adalah 0,80 untuk kelelahan, 0,80 untuk sikap sinis, dan 0,67 untuk ketidakcukupan (Salmela *et al.*, 2009).
3. *Oldenburg Burnout Inventory – Student Version* (OLBI-S): Alat ukur ini dikembangkan oleh Campos, Carlotto, dan Maroco pada tahun 2012. OLBI-

S terdiri dari dua dimensi yaitu kelelahan dan keterasingan (*disengagement*) dengan total 16 item. Skor *Cronbach alpha* untuk dimensi kelelahan adalah 0,56 dan untuk dimensi keterasingan adalah 0,70. Sementara itu, skala total OLBI-S menunjukkan konsistensi reliabilitas sebesar 0,952 (Campos *et al.*, 2012).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan alat ukur *academic burnout* yang dikembangkan oleh Bresó *et al.* (2007) yaitu *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS). Pertimbangan ini didasarkan pada fakta bahwa MBI-SS dirancang khusus untuk siswa dan merupakan alat ukur yang paling sering digunakan untuk menilai tingkat *academic burnout* di kalangan pelajar

2. Dukungan Sosial

a) Pengertian Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diterima seseorang melalui interaksi dengan orang lain, yang dipersepsikan oleh penerima dukungan tersebut (fun *et al.*, 2021). Menurut Zimet *et al.*, (1988), dukungan sosial merupakan transfer sumber daya antara setidaknya dua individu, yang dirasakan oleh pemberi atau penerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima. Uchino (dikutip di Sarafino & Smith, 2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan, dan pertolongan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak, seperti anggota keluarga, teman, pasangan, atau kelompok masyarakat. Individu yang menerima dukungan sosial cenderung merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok yang dapat membantu mereka saat membutuhkan bantuan (Sarafino & Smith, 2011).

Zimet *et al.* (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup bantuan yang diperoleh individu dari orang-orang terdekatnya, termasuk dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang berarti di sekitarnya (*significant others*). Rehman, Bhuttah, dan You (2020) juga menyatakan bahwa dukungan sosial dapat dipahami sebagai pengalaman dihargai, diperhatikan, dan dihormati oleh orang-orang terdekat.

Dukungan sosial memiliki dua jenis: *received support*, yaitu dukungan yang benar-benar diberikan oleh orang lain, dan *perceived support*, yaitu persepsi seseorang tentang ketersediaan kenyamanan, perhatian, dan bantuan jika diperlukan. Wethington & Kessler (dikutip di Taylor *et al.*, 2004) menjelaskan bahwa *perceived support* merupakan prediktor yang lebih kuat dalam penyesuaian terhadap peristiwa stres dibandingkan dengan *received support*.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih definisi dukungan sosial menurut Zimet *et al.* (1988) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang

diterima individu dari orang-orang terdekatnya, termasuk dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang berarti di sekitarnya.

b) Dimensi Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam kesejahteraan individu, dan menurut Zimet *et al.* (1988) dukungan sosial dapat dibagi menjadi tiga dimensi utama berdasarkan sumber dukungan yang diberikan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai setiap dimensi tersebut:

1. Dukungan Keluarga (*Family Support*)

Dukungan keluarga mencakup bantuan yang diterima individu dari anggota keluarganya. Bentuk dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, seperti kasih sayang dan perhatian, serta dukungan praktis dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Keluarga sering kali menjadi sumber pertama bagi individu untuk mencari bantuan saat menghadapi tantangan. Ketika individu merasa didukung oleh keluarganya, mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengatasi stres akademik. Dukungan keluarga yang kuat dapat membantu siswa merasa lebih aman dan termotivasi dalam menjalani kehidupan akademik mereka.

2. Dukungan Teman (*Friend Support*)

Dukungan dari teman merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial individu. Teman tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman sehari-hari, baik suka

maupun duka. Dalam konteks akademik, teman dapat membantu dengan cara berbagi informasi, belajar bersama, atau memberikan dorongan saat menghadapi kesulitan. Hubungan persahabatan yang positif dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko *academic burnout*. Teman yang mendukung juga dapat berperan sebagai pengingat untuk menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial.

3. Dukungan Orang yang Berarti (*Significant Other*)

Dukungan dari orang-orang yang berarti di sekitar individu—seperti pasangan, mentor, atau figur otoritas lainnya—merupakan dimensi penting dari dukungan sosial. Dukungan ini sering kali bersifat emosional dan mencakup kehadiran seseorang yang dapat diandalkan untuk memberikan perhatian dan pengertian. Individu yang menerima dukungan dari orang-orang yang berarti dalam hidup mereka cenderung merasa lebih dihargai dan diperhatikan, yang dapat meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Dukungan ini juga menciptakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman pribadi dan tantangan, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

Ketiga dimensi dukungan sosial ini saling melengkapi dan berkontribusi pada kesejahteraan individu secara keseluruhan. Dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang berarti di sekitar mereka, individu lebih mampu

mengatasi stres dan tantangan dalam kehidupan akademik serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

c) Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan elemen penting dalam kesejahteraan individu, dan berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang. Menurut Zimet *et al.* (1988) dukungan sosial terdiri dari bantuan yang diperoleh individu dari orang-orang terdekatnya, termasuk keluarga, teman, dan orang-orang yang berarti di sekitarnya. Penelitian oleh Rojas (dikutip di Fredanni & Sofia, 2023) menunjukkan bahwa *perceived social support* (dukungan sosial yang dirasakan) berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan resiliensi akademik individu. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan, semakin tinggi pula kemampuan individu untuk menghadapi tantangan akademik.

Rojas (dikutip di Fredanni & Sofia, 2023) juga mencatat bahwa dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, dan peran orang-orang terdekat dalam memberikan dukungan emosional dan praktis sangat signifikan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa 20,8% dari variabilitas resiliensi akademik dapat dijelaskan oleh *perceived social support*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian tersebut. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan, tetapi juga sebagai elemen penting dalam membangun ketahanan individu dalam menghadapi stres akademik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial meliputi kualitas hubungan interpersonal, lingkungan sosial, serta pengalaman hidup individu. Kualitas hubungan dengan keluarga dan teman dapat berkontribusi pada seberapa besar dukungan yang dirasakan. Selain itu, lingkungan sosial yang positif dan mendukung juga dapat meningkatkan kemungkinan individu untuk menerima dukungan ketika dibutuhkan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor ini dalam konteks penelitian mengenai *academic burnout* dan dukungan sosial di kalangan siswa.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout Akademik* Selama Pandemi" oleh Muflihah dan Savira (2021) menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik mahasiswa selama pandemi. Penelitian ini melibatkan 243 mahasiswa dan menggunakan analisis regresi untuk mengolah data. Temuan utama menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini adalah terletak pada variabel yang diteliti yaitu sama-sama meneliti tentang dukungan sosial dan *academic burnout* dengan metode penelitian yang sama yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya terdapat pada pendekatannya, penelitian terdahulu menggunakan pendekatan deskriptif penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi, pada penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswa sedangkan penelitian saat ini akan menggunakan siswa subjek penelitian. Perbedaan juga terdapat pada teknik pengambilan sampel, penelitian terdahulu memakai *nonprobability sampling* tepatnya *incidental sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *Probability Sampling* tepatnya *simple random sampling*.

2. Penelitian yang berjudul "Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi" oleh Diyah Trimulatsih dan Appulembang (2022) bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam mengurangi *burnout* akademik di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19. Dalam penelitian ini, 200 mahasiswa dilibatkan sebagai partisipan, dengan teknik pengambilan sampel insidental. Alat ukur yang digunakan terdiri dari skala dukungan sosial dan skala *burnout* akademik, yang merujuk pada komponen yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik, dengan nilai R square sebesar 0,125 dan $p = 0,000$, yang berarti kontribusi dukungan sosial terhadap *burnout* akademik adalah sebesar 12,5%. Sama seperti kajian penelitian yang relevan sebelumnya, penelitian ini mempunyai beberapa kesamaan yaitu, dalam metode penelitian sama-sama menggunakan kuantitatif dengan pendekatan korelasi, dalam variabel yang diteliti dukungan sosial dan *academic burnout*. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan teknik pengambilan sampel, teknik yang diambil penelitian terdahulu *sampling insidental* dan yang diambil penelitian ini simple random sampling. Penelitian saat ini menggunakan siswa SMA/MA dan penelitian terdahulu kedua menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian.

3. Penelitian berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dengan *Burnout* Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta" oleh Rahmasari (2016) mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* belajar siswa. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 146 siswa yang dipilih melalui *cluster random sampling* dari populasi 258 siswa. Data diperoleh melalui skala dukungan sosial dan skala *burnout* belajar. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* belajar, dengan koefisien korelasi -0,417 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat *burnout* belajar mereka. Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 17,4% terhadap *burnout* belajar, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Persamaan pada penelitian ini terdapat pada variabel, model penelitian dan subjek penelitian yaitu pada peserta didik. Perbedaannya terdapat pada teknik pengambilan sample dimana penelitian terdahulu menggunakan *cluster random sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *simple random sampling*.

C. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono kerangka berpikir yang tepat dan baik mampu menjabarkan hubungan antara variabel yang akan diteliti (Putra & Wijaksana, 2022). Siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, yang dapat menyebabkan *academic burnout*. *Academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik. Dengan adanya dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah, diharapkan siswa dapat mengurangi perasaan stres dan kelelahan yang mereka alami.

Dukungan sosial berfungsi sebagai buffer atau penyangga terhadap stres akademik. Siswa yang merasa didukung cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat *academic burnout* pada siswa. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti mengambil judul "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi *burnout* akademik di kalangan siswa

Gambar 2.1 Kerangka berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang telah dipaparkan di atas, maka ditemukan hipotesis pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. **H_a** Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* akademik pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka alami.
2. **H₀** Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* akademik pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala. Ini berarti bahwa variasi dalam dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap tingkat *burnout* akademik siswa.