

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian tentang *Burnout*

1. Definisi *Burnout*

Maslach dan Jackson mendefinisikan *burnout* sebagai berikut:

*“Burnout is a syndrome of emotional exhausted, depersonalized, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who do ‘people work’ of some kind”.*²²

Burnout merupakan sindrom kelelahan emosional, dipersonalisasi, dan kurangnya pencapaian personal yang dapat terjadi pada individu yang bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas yang sama. Pines dan Aronson dalam Schaufeli mengatakan bahwa *burnout* adalah tahapan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan dalam jangka waktu yang lama dalam situasi yang penuh tuntutan secara emosional.²³

*“Burnout is a metaphor that is commonly used to describe a state or process of mental exhaustion, similar to the smothering of a fire or the extinguishing of a candle”.*²⁴

Burnout atau kejenuhan adalah metafora yang biasa digunakan untuk menggambarkan keadaan atau kelelahan dalam proses mental, yang diibaratkan seperti nyala api. Kejenuhan belajar ditandai dengan kelelahan emosional, sikap

²² Wilmar Schaufeli, Dirk Enzmann, *The Burnout Companion to Study and Practice: a critical analysis*, (London: Taylor and Francis, 1998), 31.

²³ *Ibid.*, 32.

²⁴ Marc J. Schabracq, Jacques A.M. Winnubst, Cary L. Cooper, *The Handbook Of Work and Health Psychology*, (England: John Wiley & Sons Ltd, 2003), 383.

negatif serta penurunan pencapaian pribadi. Apabila *burnout* dialami oleh siswa tentunya akan mempengaruhi kemajuan belajar siswa dalam rentang waktu tertentu. *Burnout* dalam konteks akademik dapat disebut dengan istilah kejenuhan belajar.

Menurut Herbert J. Freudenberg dalam Hafis menyebutkan *burnout* atau kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti bosan. Freudenberg menggambarkan seseorang yang mengalami kejenuhan terlibat secara somatis dengan fungsi tubuhnya, seperti secara terus-menerus merasa kehilangan energi dan sangat lelah, menderita sakit kepala berkepanjangan, mengalami gangguan pencernaan dan tidur, hingga sesak nafas.²⁵

Schaufeli & Enzmann dalam Felix menyatakan bahwa *burnout* ialah keadaan pikiran negatif dan terjadi secara terus-menerus, pekerjaan yang berhubungan dengan keadaan pikiran individu 'normal' yang ditandai oleh kelelahan dan juga stres, penurunan kompetensi dan motivasi, disfungsi perilaku di tempat kerja.²⁶

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan (*burnout*) adalah keadaan dimana seorang siswa mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional, yang menyebabkan ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik sehingga berdampak pada menurunnya keinginan dalam berprestasi.

²⁵ Hafis Mu'addab, *Menfollow Sang Presiden*, (Jombang; ElHaf Publishing, 2015), 283.

²⁶ Felix Ladstatter, *Prediction of Burnout*, (Jerman; Diplomica Verlag GmbH, 2008), 352.

2. Dimensi *Burnout*

Maslach & Jackson berpendapat bahwa dimensi *burnout* terdapat tiga, sebagai berikut:²⁷

1. *Emotion Exhaustion* (kelelahan emosi) ialah seseorang yang merasa emosi mereka terkuras habis dan berkurangnya sumberdaya emosional.²⁸ Hal ini terjadi karena tuntutan-tuntutan akademik yang terlalu berat.
2. *Depersonalization* (depersonalisasi) adalah usaha untuk membentuk suatu jarak antara diri sendiri dengan lingkungan sekitar dengan mengabaikan pendapat orang lain terhadap dirinya.²⁹ Hal ini dapat terjadi karena takut dikecewakan oleh lingkungan sosialnya, sehingga individu merasa sinisme terhadap lingkungannya dan lebih memilih untuk menjaga jarak atau menarik diri lingkungannya.
3. *Reduced Personal Accomplishment* (kurangnya pencapaian individual) adalah menurunnya keyakinan terhadap kemampuan untuk dapat menyelesaikan tugas.³⁰ Ini merupakan tahap dimana individu merasakan pesimis akan kemampuannya sendiri.

Sementara menurut Pines & Aronson dalam Schaufeli menyebutkan tiga aspek dari *burnout* yakni:³¹

²⁷ Dimitri Van Maele, et. al., *Trust and School Life: The Role of Trust for Learning, Teaching, Leading, and Bridging*, (New York; Springer, 2014), 126.

²⁸ Cristina Maslach, Leiter, "Burnout and Health", dalam *Handbook of Psychology*, ed, Andrew Baum, et. al., (London: Lawrence Erlbaum Associates, 2001), 415.

²⁹ Ibid.

³⁰ Ibid.

³¹ Ibid.

1. Kelelahan fisik, yaitu kelelahan yang berhubungan dengan fisik dan energi fisik. Kelelahan terakait fisik ditandai dengan sakit kepala, demam, sakit punggung, otot tegang pada bagian leher dan bahu, gelisah, susah tidur. Sedangkan energi fisik dapat dilihat dari kurangnya energi, perasaan letih yang kronis, dan lemas.
2. Kelelahan emosi, yaitu kelelahan yang terkait dengan perasaan individu seperti, pesimis, mudah tersinggung, putus asa, depresi, merasa tidak berdaya.
3. Kelelahan mental, yaitu kelelahan yang berkaitan dengan perasaan individu itu sendiri dan dipersonalisasi. Kelelahan ini ditandai dengan perasaan tidak berharga, merasa tidak cakap, dan tidak kompeten.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Burnout*

Maslach & Leiter mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* belajar antara lain:³²

- a. *Work of overload* : Banyaknya tugas dan tuntutan yang diberikan kepada siswa dan mengharuskan mereka untuk mampu mencapai hasil yang baik, sehingga siswa merasa terbebani.
- b. *Lack of control* : Kurangnya ketertarikan siswa dalam proses belajar, penurunan motivasi untuk belajar yang mengakibatkan keengganan siswa untuk aktif dalam pembelajaran.
- c. *Insufficient reward* : Kurangnya penghargaan untuk siswa atas prestasi yang telah dicapainya. Sehingga membuat siswa merasa bahwa prestasi yang sudah

³² Maslach, Leiter, *The Truth About Burnout*, (San Fransisco: Jossey Bass, 1997), 10.

diraih bukanlah suatu yang luar biasa, dan menurunkan semangat berprestasi siswa.

- d. *Breakdown incommunity* : Kurangnya hubungan interpersonal antara siswa dengan lingkungan belajarnya, kurangnya kepedulian, keharmonisan, dan perasaan kurang nyaman untuk bersosialisasi dengan siswa lain maupun guru.
- e. *Absence infairness* : Harapan orang tua yang diberikan kepada anak terlalu besar dan keyakinan bahwa nilai sempurna merupakan pencapaian yang baik, sehingga para siswa merasa takut gagal dan terbebani kemauan orang tua.
- f. *Conflicting value* : Adanya perbedaan pandangan mengenai prestasi belajar yang dipahami siswa antara di sekolah dan di rumah.

Muhibbin juga menjelaskan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* yang disebutnya sebagai kejenuhan belajar antara lain:³³

1. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang waktu untuk istirahat, proses pembelajaran yang monoton tanpa variasi.
2. Lingkungan belajar yang tidak atau kurang mendukung, sehingga menurunkan motivasi belajar siswa dan membuat siswa merasa jenuh.
3. Adanya konflik dalam lingkungan belajar yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam bersosialisasi, ketidaknyamanan dalam membangun hubungan interpersonal dengan siswa lain maupun guru.
4. Tidak adanya umpan balik secara positif terhadap belajar siswa, gaya belajar yang berpusat pada guru menyebabkan keengganan siswa untuk ikut secara aktif dalam proses pembelajaran.

³³ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya , 2017), 164.

5. Keterpaksaan siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Kurangnya minat dalam belajar menyebabkan siswa merasa jenuh.

4. Orang yang mengalami *Burnout*

Maslach dalam Schaufeli & Enzmann mengklaim bahwa individu yang dapat mengalami *burnout* kemungkinan terjadi pada suatu kelompok yang memiliki kepentingan sama seperti, siswa atau mahasiswa, klien, pasien, pelanggan, karyawan, guru, perawat. Selain itu *burnout* dapat dialami oleh seseorang yang berhubungan dengan pelayanan masyarakat seperti dalam bidang pelayanan kesehatan, pendidikan, dan pekerja sosial.³⁴

B. Kajian tentang Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dukungan sosial merupakan tindakan pemberian dukungan yang berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.³⁵ sementara Cobb mendefinisikan dukungan sosial sebagai berikut :

*“ Social support as information leading the subject to believe that he is cared for and love, esteemed and valued, and belongs to a network of communication and mutual obligation.”*³⁶

Setiap informasi yang berasal dari lingkungan sosial, yang membuat individu menyakini bahwa ia menerima efek positif dari suatu komunitas.

³⁴ Wilmar B. Schaufeli, *The Burnout Companion to Study.*, 31.

³⁵ Edward P. Sarafino, Timothy W Smith, *Health Psychology: Biopsychology Interactions Edisi Ke Tujuh.* (United States Of Amerika: John Wiley & Sons, Inc, 2011), 81.

³⁶ Irwin G Sarason, et.al, *Social Support Theory, Research and Applications*, (NATO: Martinus Nijhoff Publishers, 1985), 4.

Dukungan sosial bisa berupa bantuan yang secara nyata diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial merupakan elemen yang dapat membantu individu untuk mengurangi jumlah stres yang dialaminya, serta membantu individu dalam menghadapi situasi yang dirasa menekan.

Lin, Ensel, Simeone, dan Kuo dalam Bick-har mendefinisikan dukungan sosial ialah:³⁷

“Social support is support accessible to an individual through social ties to other individuals, groups, and the larger community.”

Dukungan sosial merupakan suatu dukungan yang dapat didapatkan melalui ikatan sosial dengan individu lain, kelompok, dan juga jaringan sosial yang lebih besar. Wills dalam Taylor menyebutkan bahwa dukungan sosial sebagai persepsi atau pengalaman dicintai dan dipedulikan, dihargai, dan bagian dari jaringan sosial yang menguntungkan dan membantu satu sama lain.³⁸

Rook dalam Smet menyatakan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari stres.³⁹ Gottlieb dalam Smet mendefinisikan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat baik secara verbal atau nonverbal, berupa bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Gottlieb juga menerangkan

³⁷ Bick-har Lam, *Social Support, Well Being, and Teacher Development*, (Singapore; Springer, 2019), 31.

³⁸ Shelley E. Taylor, “Social Support”, dalam *Foundation Of Health Psychology*, ed. Howard S Friedman, et. al., (New York: Oxford University Press, 2007), 145.

³⁹ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasama Indonesia, 1994), 134.

jika dukungan sosial yang ada dalam suatu jaringan sosial bersifat mendukung hal itu dapat memberikan pengaruh yang positif pada individu dan kesehatannya.⁴⁰

Sedangkan Farmer dalam Beck-har mendefinisikan dukungan sosial sebagai:

*“Processes of social exchange that contribute to the development of individuals ‘behavioural patterns, social cognition, and values’.”*⁴¹

Dukungan sosial adalah sebuah proses pertukaran sosial yang berkontribusi dalam hal perkembangan individu, antara lain pola perilaku, kognisi sosial, dan nilai-nilai sosial. Coyne & Downey dalam Smet menjelaskan bahwa dukungan sosial berupa dukungan intim, apabila hubungan yang bermutu kurang baik, terdapat pertentangan maka akan mempengaruhi dukungan sosial yang dirasakan oleh individu. Sejalan dengan mereka, Hobfoll mengungkapkan bahwa satu atau dua hubungan yang terjalin akrab merupakan hal yang penting dalam dukungan sosial.⁴²

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah pemberian dukungan yang diberikan oleh orang lain baik secara langsung ataupun tidak langsung sehingga individu yang diberikan dukungan merasa diperhatikan, disayangi, dan dicintai.

⁴⁰ Ibid., 135.

⁴¹ Bick-har Lam., 31.

⁴² Smet, *Psikologi Kesehatan*, 133.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Adapun aspek dukungan sosial menurut Sarafino antara lain:⁴³

- a. Dukungan emosional, berupa empati, cinta, kepercayaan dan kebutuhan untuk didengarkan. Hal itu membuat seseorang merasa nyaman, didukung, dan dicintai.
- b. Dukungan instrumental, berupa sarana mempermudah individu dalam berperilaku positif, bersedia meluangkan waktu, dapat juga berupa bantuan langsung seperti membantu dalam mengerjakan tugas.
- c. Dukungan informasional, berupa nasihat-nasihat, saran atau umpan balik, dan informasi yang tengah dibutuhkan oleh individu sehingga individu dapat merasa sejahtera.
- d. Dukungan penghargaan, berupa pemberian penghargaan, keyakinan, timbal balik atas apa yang telah dilakukan dapat berupa ekspresi positif.

Senada dengan Sarafino, House dalam Smet mengemukakan empat aspek dukungan sosial antara lain: 1) dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan; 2) Dukungan penghargaan mencakup ungkapan hormat (penghargaan), dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu; 3) Dukungan instrumental mencakup bantuan yang diberikan secara langsung; 4) Dukungan informatif yang mencakup pemberian nasihat, saran, dan petunjuk mengenai suatu hal.

⁴³ Edward P. Sarafino, *Health Psychology*, 81.

3. Faktor Penentu Dalam Dukungan Sosial

Tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan. Terdapat beberapa faktor penentu seseorang menerima dukungan sosial. Sarafino menjelaskan tiga faktor penentu dalam dukungan sosial yaitu:⁴⁴

1. *Recipients* (penerima dukungan). Setiap individu bisa menjadi penerima dukungan sosial apabila ia ramah, suka menolong dan membantu orang lain yang membutuhkan, serta tidak menutup diri dari orang lain. Terkadang ada individu yang tidak bersikap *assertive* untuk meminta bantuan orang lain atau mereka seringkali beranggapan bahwa harus mandiri dan tidak membebani orang lain, dan perasaan tidak nyaman ketika harus bercerita pada orang lain.
2. *Providers* (pemberi dukungan). Individu yang biasanya jadi pemberi dukungan, bisa saja tidak memberikan dukungan sosial karena ketidakmampuannya dalam memberikan bantuan yang dibutuhkan, atau pemberi dukungan sedang dalam tekanan dimana mereka jauh lebih membutuhkan bantuan untuk dirinya sendiri.
3. *Social network* (jaringan sosial). Hal ini berkaitan dengan hubungan yang dimiliki individu baik dengan keluarga ataupun lingkungan sosialnya. Hubungan tersebut dapat berupa kedekatan dan kepercayaan terhadap orang lain, serta frekuensi individu dalam membangun hubungan dengan orang.

⁴⁴ Edward P Sarafino, *Health Psychology*, 82.

C. Kajian tentang Siswa Kelas XI

A. Definisi Siswa Kelas XI sebagai Remaja

Menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, menjelaskan bahwa siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.⁴⁵ Siswa merupakan orang yang belum dewasa dan memiliki beberapa potensi dasar yang tentunya masih perlu dikembangkan. Beberapa potensi dasar yang masih perlu dikembangkan yaitu potensi kognitif, afektif, dan psikomotorik.⁴⁶ Hurlock dalam Agustina mengemukakan bahwa siswa adalah individu yang mempunyai kepribadian dan ciri khas yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan siswa dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia tinggal.⁴⁷

Siswa yang tengah menempu jenjang pendidikan SMA memiliki rentan usia 15-18 tahun, yang merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini seringkali disebut dengan istilah remaja atau *adolescence*. Hurlock menerangkan bahwa istilah remaja berasal dari kata *adolescere*, yang memiliki arti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Sedangkang untuk istilah *adolescence* memiliki arti lebih luas, yang mencakup kematangan mental, intelektual, emosional, sosial, dan fisik.⁴⁸ Piaget dalam Hurlock menjelaskan:

Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di

⁴⁵ “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional”, on line, (<http://www.kelembagaan.ristekdikti.go.id>, diakses tanggal 30 Maret 2019).

⁴⁶ Nora Agustina, *Perkembangan Peserta Didik*, (Yogyakarta; Deepublish, 2018), 11.

⁴⁷ Ibid., 13.

⁴⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 206.

bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.... Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber.... Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.... Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.⁴⁹

Santrock menambahkan bahwa *adolescence* atau masa remaja merupakan periode perkembangan transisi dari anak-anak ke dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Masa ini dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada akhir remaja.⁵⁰

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, kognitif, sosial emosional sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa.

B. Ciri-Ciri Siswa Kelas XI sebagai Remaja

Siswa kelas XI yang termasuk dalam periode remaja memiliki karakteristik tertentu yang dapat membedakan dengan periode-periode sebelumnya maupun sesudahnya. Karakteristik yang khas pada masa ini yang akan mendasari munculnya *burnout* pada remaja, dalam penelitian ini khususnya *burnout* dalam belajar. Hurlock menjelaskan beberapa karakteristik yang terjadi pada masa remaja antara lain:⁵¹

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ John W. Santrock, *Adolescence*, (New York: McGraw Hill, 2014), 16.

⁵¹ Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 207.

1. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Masa remaja sebagai periode peralihan merupakan suatu periode yang menandakan bahwa individu tidak lagi termasuk dalam kategori anak-anak akan tetapi belum juga dianggap sebagai orang dewasa. Remaja belum memiliki status yang jelas, hal ini membuat remaja mencoba menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Pada periode ini remaja belajar untuk bertanggung jawab. Pergeseran perilaku dari anak-anak menuju remaja tidak serta-merta terhapuskan begitu saja. Namun perlu disadari bahwa apa yang telah terjadi tetap akan menimbulkan bekas, dan mempengaruhi pola perilaku remaja.

Pada periode peralihan, dimungkinkan siswa SMA sebagai remaja akan mengalami *burnout*. Dalam penelitian ini khususnya *burnout* yang terjadi dalam proses belajar. *Burnout* yang terjadi pada siswa SMA disebabkan oleh kurangnya tanggung jawab sebagai siswa dan banyaknya tuntutan yang diberikan oleh siswa.

2. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Masa remaja sebagai periode perubahan merupakan perubahan baik fisik, emosi, minat dan pengaruh perubahan terhadap nilai yang dianut, serta keinginan untuk mendapatkan kebebasan. Adanya perubahan fisik, emosi, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial justru menimbulkan permasalahan baru bagi remaja. Selain itu remaja seringkali bersikap ambivalen terhadap perubahan. Hal tersebut dapat dilihat dari keinginan remaja untuk mendapatkan kebebasan, akan tetapi seringkali remaja takut untuk bertanggung jawab akan akibat atas

perilakunya dan cenderung meragukan kemampuan mereka dalam mengatasi tanggung jawab.

Pada periode perubahan, dimungkinkan siswa SMA sebagai remaja akan mengalami *burnout*. Hal ini dilatarbelakangi karena sikap ambivalen siswa, dimana siswa seringkali menuntut akan kebebasan dan ketakutan untuk bertanggung jawab. Kurangnya ruang gerak untuk siswa dalam pembelajaran membuat siswa enggan terlibat aktif di dalamnya.

3. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Masa remaja sebagai usia bermasalah berkaitan dengan cara remaja dalam menyikapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Pada masa kanak-kanak seringkali permasalahan akan diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga kebanyakan remaja tidak memiliki pengalaman dalam mengatasi masalah. Selain itu, ketidakmauan remaja untuk mendapatkan bantuan dari orang tua dan guru dalam mengatasi masalah.

Pada periode ini, dimungkinkan siswa SMA sebagai remaja akan mengalami *burnout*. Hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman siswa dalam mengatasi permasalahan yang justru membuat siswa berperilaku negatif. Selain itu, siswa cenderung menolak akan bantuan yang diberikan oleh orang yang lebih berpengalaman.

4. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, hal ini disebabkan karena remaja menjadi individu yang sulit diatur, bahkan mereka cenderung berperilaku yang kurang baik. Karena hal itulah yang menyebabkan orang tua

menjadi takut. Stereotip budaya menganggap bahwa remaja merupakan anak yang tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku buruk. Anggapan inilah yang seringkali membuat orang dewasa memiliki pandangan buruk terhadap remaja, dan menyebabkan orang dewasa memiliki keharusan untuk mengawasi, membimbing kehidupan remaja dengan cara yang memaksa.

Pada periode ini, dimungkinkan siswa SMA sebagai remaja akan mengalami *burnout*. Hal ini dikarenakan keinginan, tuntutan, dan harapan orang tua terhadap remaja. Keinginan orang tua yang dibebankan kepada remaja justru membuat siswa merasa takut akan gagal dalam mencapainya.

C. Karakteristik Siswa kelas XI sebagai Remaja

Siswa SMA sebagai remaja memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik tersebut dapat melatarbelakangi seorang siswa SMA mengalami *burnout*. Berikut karakteristik siswa kelas XI sebagai remaja, antara lain:⁵²

1. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget dalam Santrock remaja termasuk pada tahap pemikiran operasional formal. Tahap operasional formal merupakan tahap terakhir dari tahap perkembangan kognitif Piaget yang muncul sekitar usia 11 sampai dewasa. Pada tahap ini remaja tidak lagi hanya menggunakan pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir, akan tetapi mereka mampu membayangkan kejadian buatan dan kejadian yang masih bersifat hipotesis, dan mengolah dengan pemikiran yang logis. Seringkali siswa yang mengalami *burnout* tidak peduli kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi nantinya.

⁵² John W. Santrock , *Adolescence*, 26.

2. Perkembangan Sosial Emosional

Perkembangan sosial emosional berkaitan dengan konflik yang terjadi antara orang tua dan remaja. Seringkali remaja kurang memiliki pengetahuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupannya. Selain itu, ketidakmampuan remaja untuk ikut terlibat dalam lingkungan sosial dapat membuat siswa menarik diri dari lingkungannya. Hal ini karena remaja menganggap bahwa pengabaian dan penolakan teman sebaya merupakan hal yang penting, pengabaian dan penolakan tersebut akan beresiko terhadap *burnout* belajar siswa.