

kondisi *burnout* hal itu tidak jauh dari adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan sosialnya serta berdampak pula pada perilakunya.³

Burnout merupakan perasaan umum dari rasa keletihan yang berkembang saat seseorang mendapatkan tekanan dan terlalu sedikit dalam menerima sumber kepuasan di waktu yang bersamaan. Kandidat utama seseorang mengalami kelelahan adalah ketika kelelahan tersebut berkembang pada diri orang-orang dengan aspirasi tinggi dan motivasi kuat dalam menyelesaikan pekerjaan. Dalam hal ini mereka rentan terkena *burnout* yang dikarenakan mendapat tuntutan serta tekanan dari orang lain atau atasan yang telah memberikan pekerjaan.

Menurut Pines dan Aronson, *burnout* didefinisikan sebagai suatu kelelahan baik secara fisik, emosional, dan mental yang penyebabnya dikarenakan adanya keterlibatan dalam jangka panjang di suatu kondisi yang penuh dengan tuntutan emosional.⁴

Dessler mendefinisikan kejenuhan (*burnout*) sebagai penipisan total sumber daya fisik dan mental yang disebabkan oleh upaya berlebihan untuk mencapai tujuan kerja yang tidak realistis.⁵ Menurut Ivancevich, dkk, *burnout* merupakan suatu proses psikologis yang disebabkan oleh stress kerja yang tidak dapat dipisahkan sehingga bisa

³ Cary L. Cooper, "*THEORIES OF ORGANIZATIONAL STRESS*", (Oxford: OUP Oxford, 1998), hlm 68

⁴ Pines A. M., Aronson E., dan Kafry D., "*Burnout: From Tedium to Personal Growth*", (Macmillan, New York, 1981)

⁵ Gary Dessler, "*Manajemen Sumber Daya Manusia: Jilid 1 Edisi 10*", Alih Bahasa: Paramita Rahay, (Jakarta: Indeks, 2016), hlm 667

menimbulkan kelelahan emosional, perubahan kepribadian, dan perasaan menurunnya prestasi.⁶

Moorhead dan Griffin juga menyatakan bahwa *burnout* adalah perasaan kelelahan umum yang berkembang karena pada saat yang sama seseorang mengalami tekanan atau tuntutan dan mendapatkan terlalu sedikit sumber kepuasan.⁷ Sedangkan menurut Felix dan Eva *burnout* adalah suatu keadaan pikiran yang negatif secara terus-menerus dan berhubungan dengan pekerjaan pada individu normal yang ditandai dengan kelelahan, keletihan disertai perasaan tertekan, berkurangnya rasa efektivitas, menurunnya motivasi, berkembangnya sikap *disfungsional* dan perilaku di mana individu mendapatkan pekerjaan.⁸ Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang dengan ciri merasakan lelah dalam fisiknya maupun mentalnya yang diakibatkan karena mendapat tekanan dan tuntutan tugas yang diberikan.

Sedangkan akademik sendiri merupakan hal-hal yang berhubungan dengan proses belajar atau lingkup dunia pendidikan. Kegiatan yang berkaitan dengan akademik meliputi tugas-tugas sekolah yang diberikan, program pembelajaran, diskusi, observasi, pengerjaan tugas, evaluasi pembelajaran, dan disertai juga dengan kegiatan administrasi. Yang dimaksud dengan tugas-tugas sekolah antara lain

⁶ Ivancevich J. M., Robert K., dan Michael T. M., "*Perilaku dan Manajemen Organisasi*", Alih Bahasa: Gina Gania, (Jakarta: Elangga, 2006), hlm 306

⁷ Gregory Moorhead dan Ricky W. Griffin, "*Perilaku Organisasi: Manajemen Sumber Daya Manusia dan Organisasi*", Alih Bahasa: Diana Angelica, (Jakarta: Salemba Empat, 2013), hlm 187

⁸ Felix Ladstatter and Eva Garosa, "*Prediction of Burnout: An Artificial Neural Network Approach*", Diplomica Verlag, hlm 9 (2008)

tugas harian, pekerjaan rumah (PR), ujian-ujian, dan hal lainnya yang berhubungan dengan pendidikan.

Kondisi kejenuhan, kelelahan, dan kebosanan yang dialami oleh seorang siswa inilah yang dinamakan dengan *burnout academic*. Seorang siswa yang mengalami *burnout academic* akan merasa bahwa dirinya lelah secara fisik maupun mentalnya. Schaufeli dkk mendefinisikan *burnout academic* sebagai perasaan lelah akibat adanya tuntutan studi, bersikap sinis kepada tugas-tugas, dan merasa bahwa dirinya tidak memiliki kompetensi dalam mengerjakan tugas-tugasnya.⁹

Dalam proses pembelajaran sendiri tentunya akan ada waktu bagi seseorang individu atau siswa yang merasakan kejenuhan dan kelelahan, yang mana hal tersebut juga akan berdampak pada pola perilakunya. Semakin besar kejenuhan dan kelelahan yang dialami oleh individu atau siswa, maka akan semakin terlihat pola perubahan tingkah lakunya yang melenceng dari apa yang diharapkan. Contohnya adalah semakin menunjukkan rasa kemalasan seperti tidur di kelas ketika mengikuti pembelajaran, kekurangan minat dalam mengikuti proses pembelajaran seperti membolos dari kelas, malas, mengobrol ketika guru sedang menjelaskan, dan bermain hp atau game saat proses pembelajaran sedang berlangsung.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *burnout academic* merupakan suatu kondisi di mana individu merasakan

⁹ Schaufeli W. B.,, “*Burnout and Engagement In University Student: A Cross-National Study*”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33, No. 5 (2002)

kelelahan secara fisik maupun mental yang berasal dari tuntutan atau tekanan yang diterima di lingkup akademik.

2. Dimensi dan Indikator

Menurut Maslach dan Jackson, menyatakan bahwa *burnout academic* memiliki tiga dimensi, antara lain:¹⁰

a. *Exhaustion emotional* (Kelelahan emosional)

Dimensi ini mengarah kepada perasaan kelelahan secara emosionalnya dengan indikator perilakunya seperti; merasa frustrasi, mudah tersinggung dengan orang lain, sikap lebih sensitif, merasa tertekan dengan keadaan, sering merasa lelah dan lain sebagainya.

b. *Depersonalization*

Pada dimensi ini perilaku mengarah kepada hilangnya minat terhadap suatu pekerjaan yang sedang dilakukan, perilaku tersebut ditandai dengan individu menjauh dari lingkungan dia berada, sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, tidak peduli dan bersikap acuh tak acuh terhadap orang lain, merasa gagal dalam hal belajar.

c. *Low personal accomplishment*

Dimensi ini mengarah kepada penurunan pencapaian akademik dengan indikator perilakunya seperti; kurang atau hilangnya kepercayaan diri terhadap kemampuannya,

¹⁰ C. Maslach dan Jackson S. E., "*The Measurement of Experienced Burnout*", *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 2, No. 2, hlm 99-113 (1981)

kehilangan semangat belajar, menganggap bahwa dirinya tidak berguna bagi orang lain.

3. Faktor Yang Mempengaruhi atau Penyebab Munculnya *Burnout*

Menurut Muhibbin Syah terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya *burnout* pada siswa, antara lain:¹¹

- a. Terlalu lama waktu belajar atau jam pembelajaran
- b. Proses pembelajaran terlalu monoton dan rutin
- c. Tidak adanya umpan balik positif kepada pelajar atau siswa
- d. Mengerjakan sesuatu secara terpaksa karena tidak adanya minat belajar dalam diri siswa
- e. Lingkungan yang buruk dan tidak mendukung
- f. Lingkungan yang tidak kondusif seperti kebisingan
- g. Adanya pertikaian di lingkungan belajar
- h. Gaya belajar yang berpusat pada guru saja sehingga siswa tidak memiliki kesempatan dalam menyuarakan pendapat
- i. Banyaknya tugas yang diberikan

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Schaufeli dan Buunk (dalam Schabracq, dkk) faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* terdiri dari lima faktor, antara lain:¹²

- a. Banyaknya tuntutan pekerjaan (*quantitative job demands*)

Siswa mendapatkan tuntutan dan tekanan dalam hal tugas, prestasi dan hal lainnya. Hal tersebut bisa dilihat ketika

¹¹ Muhibbin Syah, "Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru", (Bandung: PT Rosdakarya, 2006)

¹² Schabracq, Winnubst, dan Cooper, "The Handbook Of Work & Health Psychology", (England: John Willey & Sons Ltd, 2003), hlm 396

siswa mendapatkan tugas yang menumpuk dari banyaknya mata pelajaran serta tuntutan untuk segera menyelesaikannya.

b. Permasalahan peran (*role problems*)

Sebagai seorang siswa, di rumah pekerjaannya tidak hanya belajar, tetapi juga membantu orang tua serta kegiatan lain.

c. Kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*)

Dukungan dari orang-orang sekitar sangat dibutuhkan agar siswa merasa bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan segala tuntutan yang diberikan.

d. Kurangnya aktivitas regulasi diri (*lack of self-regulatory activity*)

Siswa yang kurang bisa dalam mengatur diri akan kesusahan jika mendapatkan tugas-tugas yang menumpuk dibarengi dengan kewajiban lain yang ada di rumah atau lingkungannya.

e. Berhubungan dengan tuntutan klien (*client-related demands*)

Interaksi siswa dengan yang lain juga akan sangat berpengaruh terhadap kondisi *burnout* itu sendiri. Tuntutan agar kita saling mengasihi sehingga tercipta suatu hubungan pertemanan yang satu sama lain bisa saling memberikan motivasi dan semangat.

4. Cara Mengatasi *Burnout*

Menurut Dessler, ada beberapa cara untuk mengatasi *burnout* yang terjadi pada diri sendiri, yaitu:¹³

a. Mengubah pola

Seimbangkan hidup dalam diri, semakin seimbang semakin terlindungi dari kebosanan.

b. Lakukan hal-hal untuk menghindari semuanya secara berkala

Lakukan introspeksi diri dengan menjadwalkan periode secara berkala, agar bisa melepaskan diri dari rutinitas sehari-hari.

c. Menilai kembali target berdasarkan nilai intrinsiknya, bisakah tujuan yang telah ditetapkan sendiri tercapai?

Apakah sasaran tersebut sepadan dengan pengorbanan yang dilakukan?

d. Pikirkan mengenai apa yang dikerjakan

Dapatkah diri ini bisa melakukan apa yang dikerjakan sama baiknya tanpa menjadi tegang?

e. Tetap aktif

Orang yang kurang aktif dalam beraktivitas biasanya akan rentan mengalami peningkatan dalam kejenuhan.

f. Mengesampingkan pekerjaan atau tugas apabila sudah sampai rumah dan sudah waktunya untuk beristirahat

Jangan terlalu memaksa atau memforsir diri jika sudah waktunya untuk beristirahat

¹³ Gary Dessler, “*Manajemen Sumber Daya Manusia*”, Alih Bahasa: Diana Angelica, (Jakarta: Salemba Empat, 2016), hlm 667

B. Pendidikan Menengah Atas

Pendidikan merupakan usaha manusia yang menitikberatkan pada pembinaan kemampuan intrinsik peserta didik, baik secara jasmani maupun rohani, guna untuk mendapatkan hasil dan prestasi belajar. Dengan kata lain, pendidikan dapat dipandang sebagai salah satu cara dalam mengembangkan peradaban bangsa melalui pandangan hidup mendasar bangsa Indonesia yang berlandaskan Pancasila, yaitu *“nilai-nilai dan norma-norma masyarakat”* yang mana hal tersebut dijadikan sebagai cita-cita pendidikan atau pernyataan filosofis tentang pendidikan di Indonesia. Generasi milenial secara keseluruhanlah yang akan mengalami proses pendidikan yang sedang berlangsung ini.¹⁴

Ki Hajar Dewantara mendefinisikan pendidikan sebagai suatu kebutuhan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan kehidupan anak. Artinya, pendidikan akan membantu siswa mengembangkan semua keterampilan dan bakat bawaan mereka sehingga mereka bisa menjadi individu yang sadar sepenuhnya serta menjadi anggota masyarakat yang dapat merasakan keamanan dan kebahagiaan hidup yang semakin meningkat.¹⁵

Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 13 Ayat 1, ada tiga jenis atau jalur pendidikan yang tersedia di Indonesia, yaitu pendidikan formal, pendidikan non-formal, dan pendidikan informal. Beberapa lembaga pendidikan yang masuk ke dalam kategori jenis pendidikan formal adalah Pendidikan Anak Usia Dini (TK/RA), Pendidikan Dasar (SD/MI), Pendidikan Menengah (SMP/MTS dan SMA/MA), dan Pendidikan Tinggi (Universitas).

¹⁴ Hamid Darmadi, *“PENGANTAR PENDIDIKAN ERA GLOBALISASI: Konsep Dasar, Teori, Strategi dan Implementasi dalam Pendidikan”*, (Indonesia: An Image, 2019), hlm 1

¹⁵ Ki. Hajar Dewantara, *“Menuju Manusia Merdeka”*, (Yogyakarta: Leutika, 2009), hlm 15

Pendidikan formal sendiri merupakan jenis pendidikan yang memiliki gaya pendidikan yang terorganisir dan berjenjang.¹⁶

Yang dimaksud dengan jenjang pendidikan adalah suatu tahapan dalam proses pendidikan yang ingin mencapai tujuan dan mengembangkan kemampuan siswa berdasarkan tingkat perkembangan siswa. Dalam Pasal 14 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan formal tingkat menengah atas dibagi dalam beberapa jenis sekolah, di antaranya adalah Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK).¹⁷

1. Sekolah Menengah Atas (SMA)

Dalam sistem pendidikan nasional, SMA merupakan suatu layanan pendidikan menengah umum, di mana layanan ini merupakan kelanjutan dari jenjang pendidikan menengah pertama (SMP/MTS). Berarti SMA merupakan suatu layanan pendidikan yang bersifat umum, di mana hal tersebut bisa dilihat dari mata pelajaran yang ada dan tujuan dari SMA yaitu, peserta didik disiapkan secara fisik maupun mentalnya guna melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi.¹⁸

2. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Jika SMA adalah layanan pendidikan yang bersifat umum, maka SMK lebih bersifat pada keterampilan. Menurut Undang-undang sistem pendidikan nasional No. 20 tahun 2003 Pasal 15, dijelaskan

¹⁶ *Undang-undang Republik Indonesia*, No. 20 Tahun 2003, Tentang Jenis Pendidikan

¹⁷ *Undang-undang Republik Indonesia*, No. 20 Tahun 2003, Tentang Pendidikan Menengah

¹⁸ Nurul Faizah, Wahyu Abar, Awalia Khairun Nisa, "*Pemetaan Regulasi Pendidikan SMA*", (Jakarta Selatan: Direktorat Pembinaan SMA, 2019), hlm 10-12

bahwa, SMK merupakan bentuk satuan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didiknya terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu yang telah dikuasainya.¹⁹

3. Madrasah Aliyah (MA)

Sedangkan Madrasah sendiri merupakan suatu lembaga pendidikan Islam warisan dari masa lalu. Dalam Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia No. 90 tahun 2013 Pasal 1, Madrasah Aliyah diartikan sebagai lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan menengah umum yang bercirikan agama Islam sebagai kelanjutan dari Sekolah Menengah Pertama, MTS, atau bentuk pendidikan lain yang sejenis.²⁰

4. Perbedaan Antara SMA, SMK, dan MA

Setelah menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTS), maka peserta didik akan sangat dianjurkan untuk menempuh pendidikan menengah atas. Seperti yang diketahui, di Indonesia pendidikan menengah atas terdiri atas Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA), dan jenis sekolah lainnya. Sesuai dengan jenisnya, pendidikan menengah atas memiliki perbedaan yang menjadikan ciri khas mereka tersendiri. Hal itu bisa dilihat dari segi kurikulum (beban mata pelajaran), sistem pembelajaran, pengelola, dan penjurusan.

¹⁹ *Undang-undang Republik Indonesia, No. 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*

²⁰ *Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia, No. 90 tahun 2013, Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Madrasah*

Secara konseptual, pengertian kurikulum dapat dikelompokkan menjadi tiga dimensi pengertian, yaitu (1) kurikulum sebagai mata pelajaran (*subject*), (2) kurikulum sebagai pengalaman belajar (*learning experiences*), dan (3) kurikulum sebagai program rencana pembelajaran.²¹ Sistem dapat diartikan sebagai suatu keseluruhan yang memiliki komponen-komponen yang saling berhubungan atau memiliki berbagai fungsi untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.²² Sedangkan pembelajaran merupakan suatu proses pembelajaran yang sengaja dirancang untuk menciptakan suatu aktivitas belajar pada diri individu.²³

Setiap satuan pendidikan juga pasti ada pengelolanya. Pengelola yang dimaksud di sini adalah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dan Kementerian Agama (Kemenag). Sedangkan untuk penjurusan, antara pendidikan umum dan pendidikan kejuruan pasti memiliki penjurusan yang berbeda. Berikut adalah perbedaan antara SMA, SMK, dan MA:

Tabel 2.1 Perbedaan Antara SMA, SMK, dan MA

PERBEDAAN	SEKOLAH		
	SMA	SMK	MA
Kurikulum (Beban mata pelajaran)	Mata pelajaran yang ada di SMA adalah mata pelajaran umum, yang meliputi Matematika, B. Indonesia, B. Inggris, dan setiap jurusan memiliki mata	Mata pelajaran di SMK dikelompokkan menjadi dua, yaitu ada mata pelajaran umum dan mata pelajaran kejuruan. Untuk mata pelajaran umum sama seperti SMA, yaitu ada	Hampir sama dengan di SMA, MA juga memiliki mata pelajaran umum yang juga diajarkan. Yang membedakan adalah adanya mata

²¹ Asep Herry Hernawan, "Modul 1 Hakikat Kurikulum", hlm 6

²² R. Benny A. Pribadi, "Model-model Desain Sistem Pembelajaran", (Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2009), hlm 24

²³ R. Benny A. Pribadi, "Model-model Desain Sistem Pembelajaran", (Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2009), hlm 10

PERBEDAAN	SEKOLAH		
	SMA	SMK	MA
	pelajaran wajib dan peminatannya tersendiri. Jika jurusan IPA ada Fisika, Kimia, dan Biologi. Jurusan IPS ada Ekonomi, Sosiologi, dan Geografi. Sedangkan jurusan Bahasa biasanya disesuaikan dengan sekolah masing-masing.	Matematika, IPA, IPS, dan Bahasa. Sedangkan untuk mata pelajaran kejuruan dibedakan melalui penjurusannya. Misalnya jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), mata pelajaran yang ada di dalamnya meliputi Komputer dan Jaringan Dasar, Sistem Komputer, Pemograman Dasar, dan Desain Grafis. Tetapi setiap sekolah biasanya memiliki tambahan mata pelajaran tersendiri disetiap jurusannya.	pelajaran berbasis agama seperti; Al-Qur'an Hadits, Aqidah Akhlak, B. Arab, Sejarah Kebudayaan Islam, dan Fiqih.
Sistem Pembelajaran	Di SMA sistem pembelajarannya lebih mengedepankan teori dibandingkan dengan praktik.	Di SMK sistem pembelajarannya lebih mengedepankan praktik dibandingkan dengan teori.	Di MA sistem pembelajarannya lebih mengedepankan teori dibandingkan dengan praktik, tetapi juga diimbangi dengan nilai-nilai agama disetiap pembelajarannya.
Pengelola	SMA berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud).	Sama dengan SMA, SMK juga berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud).	Berbeda dengan SMA dan SMK, MA berada di bawah naungan Kementerian Agama (Kemenag).
Penjurusan	Penjurusan di SMA ada IPA, IPS, dan Bahasa. ²⁴	Penjurusan di SMK dibagi sesuai dengan bidang keahliannya, ada Teknologi dan Rekayasa, Teknik Informasi dan Komunikasi, Kesehatan dan Pekerjaan Sosial,	Sama dengan SMA, penjurusan di MA ada IPA, IPS, Bahasa dan yang membedakan dengan SMA adalah adanya jurusan Agama. ²⁶

²⁴ Nurul Faizah, Wahyu Akbarr, dan Awalia Khairun Nisa, *Pemetaan Regulasi Pendidikan SMA*, (Jakarta Selatan: Direktorat Pembinaan SMA, 2019)

²⁶ Lukman Asha, *"Manajemen Pendidikan Madrasah: Dinamika dan Studi Perbandingan Madrasah Dari Masa ke Masa"*, (DIY: AZYAN MITRA MEDIA, 2020)

PERBEDAAN	SEKOLAH		
	SMA	SMK	MA
		Agribisnis dan Agroteknologi, Kemaritiman, Bisnis dan Manajemen, Pariwisata, Energi dan Pertambangan, serta Seni dan Industri Kreatif. ²⁵	

C. Perbedaan Tingkat *Burnout Academic* Pada Pendidikan Menengah Atas

Sekolah adalah tempat di mana siswa mendapatkan ilmu pengetahuan, entah itu di dapatkan secara teoritis maupun secara praktik. Yang dimaksudkan dengan teoritis adalah ketika siswa mendapatkan ilmunya melalui penjelasan secara langsung yang dilakukan oleh guru dan diskusi antar teman. Sedangkan yang dimaksud dengan praktik adalah, ketika siswa mendapatkan ilmunya dari hasil pengamatan yang dilihat secara langsung. Pengalaman yang dilihat oleh siswa tersebut akan diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya.

Setiap sekolah memiliki proses pembelajaran yang berbeda, apalagi jika dilihat dari jenis pendidikannya. Indonesia memiliki jenis pendidikan yang berbeda. Tuntutan dan beban belajar dari proses pembelajaran yang berbeda inilah yang akan memberikan dampak kepada siswanya. Salah satu dampak tersebut adalah siswa akan mengalami suatu kondisi kelelahan secara mental maupun fisik karena adanya tuntutan dan beban belajar yang berlebihan atau yang biasa disebut dengan *burnout academic*.

Karena disetiap jenis pendidikan atau sekolah memiliki tuntutan dan beban belajar yang berbeda, pastinya tingkat *burnout academic* yang dialami

²⁵ "Panduan Sinkronisasi Bidang Keahlian di SMK Dengan Prioritas Potensi Unggulan Wilayah Dan Tenaga Kerja", (Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, 2017) hlm 25

oleh siswanya juga berbeda. Seperti halnya dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alief Rizkania Illah dengan judul penelitiannya “*Academic Burnout* Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang Pada Mata Pelajaran Kimia”. Faktor yang menyebabkan siswa kelas XI MIPA di SMAN 3 Karawang ini mengalami *burnout* adalah karena beban belajar mata pelajaran kimia bersifat abstrak, sulit dipahami, dan konsepnya berkesinambungan sehingga siswa mengalami kesulitan untuk memahami materi lanjutan. Cara mengajar guru yang monoton juga memberikan efek siswa semakin merasa bosan untuk mengikuti mata pelajaran kimia. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tingkat *academic burnout* pada siswa kelas XI MIPA berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 72% .²⁷

Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Mukhamad Ilham Mubarak di Sekolah Menengah Kejuruan dengan judul penelitian “Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman”. Hal yang menyebabkan siswa kelas XI Akuntansi mengalami kejenuhan atau rasa bosan adalah karena proses pembelajaran yang berlangsung sangat panjang dan proses pembelajaran juga terlalu monoton sehingga siswa cepat merasa lelah serta bosan. Faktor lainnya juga menjelaskan, meskipun proses pembelajaran yang panjang, mereka juga diberikan tugas yang cukup banyak. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diadakannya tindakan bimbingan kelompok teknik games rata-rata kejenuhan belajar siswa kelas XI Akuntansi sebesar 128,75 dengan skor tertinggi adalah 154 dan skor terendah adalah 105. Setelah dilaksanakan siklus 1

²⁷ Alief Rizkania Illah, Skripsi: “*Academic Burnout* Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang Pada Mata Pelajaran Kimia”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2022)

dan 2 telah terjadi penurunan dengan presentase 75% dari 28 siswa yang masuk dalam kategori rendah.²⁸

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dwi Anggraini di Madrasah Aliyah Negeri Nganjuk dengan judul penelitian “Studi Komparasi Kejenuhan Belajar Antara Siswa Agama Tahfidz (AGT), dan Agama Reguler (AGR) Kelas X Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Nganjuk”. Faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada hafalan Al-Qur’annya. Proses pembelajaran disertai tuntutan akademik dan ditambah dengan hafalan Al-Qur’an serta tugas yang banyak membuat siswa akan mengalami kelelahan dan juga rasa bosan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa AGT ada pada kategori sedang dengan *mean* sebesar 38,91 dan standar deviasi 8,512. Sedangkan untuk kelas AGR tingkat kejenuhan belajarnya ada pada kategori rendah dengan *mean* sebesar 29,95 dan standar deviasi 4,512. Sehingga jika dibandingkan maka, tingkat kejenuhan belajar kelas AGT lebih tinggi daripada kelas AGR.²⁹

Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh Alief Rizkania I, Mukhamad Ilham M, dan Dwi Anggraini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, setiap sekolah memiliki tuntutan dan beban belajar yang berbeda. Tuntutan tersebut bisa memberikan dampak pada siswa, salah satunya adalah siswa merasa lelah dan bosan sehingga tidak bersemangat lagi untuk mengikuti proses pembelajaran. Meskipun rata-rata hasil dari penelitian di atas sama-sama

²⁸ Mukhamad Ilham Mubarak, Skripsi: “Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman”, (Yogyakarta: UNY, 2018)

²⁹ Dwi Anggraini, Skripsi: “Studi Komparasi Kejenuhan Belajar Antara Siswa Agama Tahfidz (AGT) dan Agama Reguler (AGR) Kelas X Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Nganjuk”, (Kediri: STAIN Kediri, 2017)

berkategori sedang, tetapi di setiap sekolah memiliki tuntutan dan beban belajar yang berbeda.

D. Tinjauan Umum *Burnout Academic* Di SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri

Burnout academic sebagai mana menurut pendapat Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, m., & Bakker, A. B. menyatakan bahwa suatu kondisi yang dialami oleh seorang individu di mana dirinya merasakan perasaan lelah karena tuntutan studi, menunjukkan sikap sinis terhadap tugas-tugas yang diberikan, dan perasaan bahwa dirinya tidak memiliki kompetensi sebagai seorang pelajar.³⁰ Jika burnout sudah muncul dalam diri siswa, maka hal tersebut bisa memberikan dampak yang negatif dalam proses pembelajarannya. Seperti, membolos sekolah, tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, sering mengabaikan penjelasan guru di depan kelas, merasa bosan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, sehingga jika hal tersebut dibiarkan saja, maka akan berdampak pula ke prestasi belajar siswa.

Sekolah seharusnya menjadi tempat bagi para siswa untuk menimba ilmu dan mendapatkan pengalaman. Tetapi, sebagian besar para siswa merasakan kejenuhan dan kelelahan ketika sedang mengikuti proses pembelajaran. Beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah karena durasi jam pembelajaran yang panjang, banyaknya jumlah mata pelajaran yang diikuti, dari banyaknya mata pelajaran tersebut diberikannya tugas masing-masing, tugas banyak tapi mepet dengan *dateline* dan tugas lain, gaya pembelajaran yang monoton itu-itu saja, dan persaingan prestasi antar siswa.

³⁰ Schaufeli W. B, Martinez I. M, Pinto A. M, Salanova M, dan Bakker A. B., "*Burnout And Engagement In University Student: A Cross-National Study*", Journal Of Cross-Cultural Psychology

Pendidikan menengah atas di Indonesia memiliki beberapa jenis di antaranya adalah Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA) dan sebagainya. Di SMAN 2 Kota Kediri siswa mengalami *burnout academic* disebabkan oleh durasi jam pembelajaran yang lama hanya dalam satu mata pelajaran, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan proses pembelajaran yang monoton. Di SMKN 1 Kota Kediri, siswa mengalami *burnout academic* dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya yaitu, banyaknya tugas yang diberikan mepet dengan dateline serta bentrok dengan tugas PKL, suasana yang kurang kondusif dikarenakan banyaknya waktu jam kosong, dan gaya mengajar guru yang terlalu monoton. Sedangkan di MAN 2 Kota Kediri, beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami *burnout academic* yaitu, jumlah mata pelajaran yang banyak, *cultur shock* siswa lulusan SMP masuk ke sekolah dengan *title* Islam ternyata lebih banyak kegiatan keagamaan dibandingkan dengan sekolah umum (SMA dan SMK), kegiatan yang monoton dalam lingkungan sekolah, dan diberi tugas di hampir semua mata pelajaran. Di antara beberapa jenis sekolah inilah tingkat *burnout* yang dialami oleh siswa berbeda. Hal itu disebabkan karena beberapa faktor yang menyebabkan *burnout* di setiap sekolah memiliki perbedaan. Tuntutan dan beban akademik yang diberikan oleh setiap jenis sekolah juga pasti memiliki suatu perbedaan.