

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia pendidikan seringkali menjadi medan pertempuran bagi para pelajar yang berjuang menghadapi tekanan akademis yang intens. Di tengah persaingan yang ketat dan tuntutan yang semakin meningkat, banyak siswa yang terjebak dalam labirin kelelahan yang dikenal dengan istilah *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan bentuk respon individu terhadap kelelahan yang berlebihan karena ketidakpuasan dengan tugas yang diselesaikan serta kelelahan yang muncul akibat tekanan berlebihan dalam lingkungan belajar.¹ Istilah tersebut mencakup keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tekanan akademis yang berlebihan. *Academic burnout* juga diartikan sebagai suatu kondisi dimana siswa kehilangan kekuatan fisik dan energi, mengalami penurunan psikologis, dan kehilangan minat belajar.² Aspek dalam *academic burnout* meliputi *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *ineffectiveness* (ketidakefektifan).³

Dalam era dimana tekanan akademik semakin meningkat, terutama di tingkat pendidikan, risiko *burnout* menjadi lebih besar. Hal ini tidak hanya

¹ Arbin Janu dkk, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang:Media Nusa Creative, 2021)

² Puput Rista Diyanti, "Self-Concept Dan Family Support Dengan Academic Burnout Pada Siswa Di Masa Pandemi," *Indonesian Psychological Research* 4, no. 1 (2022): 52, <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>.

³ Arbin Janu dkk, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang:Media Nusa Creative, 2021)

berdampak pada kesejahteraan siswa, tetapi juga kualitas pembelajaran, prestasi akademik, dan kesehatan mental mereka. *Burnout* dapat menyebabkan penurunan motivasi, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan bahkan masalah kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, untuk mencegah dan mengatasi *academic burnout*, penting untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat. *Academic burnout* yang berkepanjangan pada siswa akan menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa. Dalam konteks akademik, *burnout* mengacu pada suatu kondisi dimana siswa merasa tertekan dan kurang berkontribusi karena tuntutan pembelajaran dan menjadi kurang aktif dalam proses belajar di kelas. Berkurangnya kontribusi ini dapat berupa membolos sekolah, kurang berpartisipasi dalam diskusi, dan penurunan prestasi akademik yang dapat mengancam kelanjutan pendidikan individu yang bersangkutan.⁴

Lingkungan memainkan peran penting dalam proses belajar mengajar, berfungsi sebagai sumber daya berharga yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Lingkungan pendidikan yang dipengaruhi oleh faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Lingkungan sebagai alat pedagogi mempunyai pengaruh terhadap proses perolehan pengetahuan. Lingkungan belajar berpengaruh signifikan terhadap semangat siswa dan mempunyai pengaruh sosial yang cukup besar terhadap proses pembelajaran. Lingkungan belajar yang ditingkatkan berpotensi meningkatkan

⁴ Slamet Fitriyadi et al., "Pengaruh *Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa*," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 8, no. 2 (2023).

keterlibatan siswa dan mengoptimalkan hasil pembelajaran. Lingkungan belajar mempunyai dampak langsung baik pada tingkat hasil belajar maupun ranah kognitif dan pribadi siswa.⁵

Menurut teori sistem ekologi Bronfenbrenner, perkembangan seseorang dibentuk oleh jaringan sistem lingkungan yang saling terkait. Sistem ini berkisar dari lingkungan lokal, seperti keluarga, hingga struktur masyarakat yang lebih besar, yaitu budaya. Sistem tersebut mencakup mikrosistem, mesosistem, ekosistem, makrosistem, dan kronosistem, yang masing-masing menunjukkan tingkat dampak lingkungan yang berbeda terhadap perkembangan dan perilaku individu. Adanya hubungan saling ketergantungan antara seseorang dengan lingkungannya akan mempengaruhi perilaku individu tersebut. Mikrosistem, menurut teori Bronfenbrenner, mengacu pada pengaruh tingkat pertama pada bayi, termasuk elemen-elemen yang berinteraksi langsung dengan mereka di lingkungan terdekatnya. Orang tua, saudara kandung, teman, instruktur, dan tetangga semuanya merupakan komponen sistem mikro.⁶ Subsistem keluarga khususnya orang tua dalam mikrosistem dianggap sebagai faktor sosialisasi terpenting dalam kehidupan seorang anak, sehingga keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan kepribadian anak.

Masalah terkait *academic burnout* pada siswa dapat dicegah dengan memberikan dukungan sosial. Banyak orang menerima dukungan sosial dari

⁵ Efendi Damanik Bahrudi, "Pengaruh Fasilitas Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar," *Publikasi Pendidikan* 9, no. 1 (2019): 48–48, <https://ojs.unm.ac.id/index.php/pubpend/article/view/7739>.

⁶ Mujahidah, "Implementasi Teori Ekologi Brofenbrenner Dalam Membangun Pendidikan Karakter Yang Berkualitas," *Lentera* 19, no. 2 (2015): 180.

orang-orang sekitarnya. Namun, penting untuk memahami seberapa efektif dukungan sosial ini bagi individu yang membutuhkan. Orang yang menerima dukungan tingkat tinggi lebih mampu menghadapi dan mengatasi masalah dibandingkan mereka yang tidak menerima dukungan. Dukungan sosial merupakan istilah yang menggambarkan bagaimana hubungan sosial berkontribusi terhadap kesehatan mental atau fisik seseorang. Dukungan sosial didefinisikan sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan dukungan yang diberikan dari seseorang kepada orang atau kelompok lain. Dijelaskan bahwa dukungan sosial datang dari berbagai sumber, termasuk pasangan, keluarga, teman, dan organisasi masyarakat.⁷

Dukungan sosial adalah keberadaan orang-orang tertentu yang secara langsung memberikan saran, motivasi, panduan, serta solusi saat seseorang menghadapi kesulitan atau hambatan dalam menjalankan kegiatan yang bertujuan mencapai target tertentu. Pemahaman tentang dukungan sosial sangatlah penting, karena dukungan ini memiliki nilai besar ketika seseorang mengalami masalah. Oleh karena itu, individu memerlukan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam proses perkembangan manusia, yang dapat diperoleh melalui hubungan sosial yang

⁷ Herawati Susilaningrum and Sutarto Wijono, “Dukungan Sosial Dengan Work Life Balance Pada Pekerja Wanita Yang Telah Menikah Di PT. X Yogyakarta”, *Jurnal Inovasi Penelitian* 3, no. 8 (2023): 7299.

erat atau melalui kehadiran orang lain yang membuat individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.⁸

Academic Burnout sering dialami oleh siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan mahasiswa. Namun, fenomena ini jarang ditemukan pada siswa Sekolah Dasar (SD).⁹ Siswa yang bersekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Kejuruan umumnya berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun. Menurut Hurlock, masa remaja dibagi menjadi dua fase, yaitu masa remaja awal, yang berlangsung pada usia 11/12 hingga 16/17 tahun, dan masa remaja akhir, yang mencakup usia 16/17 hingga 18 tahun. Pada masa remaja akhir, individu mengalami perkembangan yang semakin mendekatkan mereka pada kedewasaan.¹⁰ Masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan yang ditandai dengan transisi, perubahan, tantangan, pencarian jati diri, dan awal menuju kedewasaan. Masa ini sering dianggap sebagai periode penuh gejolak atau "*Sturm und Drang*," dimana emosi cenderung meledak-ledak akibat adanya konflik nilai. Ledakan emosi ini dapat menjadi tantangan, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi orang tua dan orang dewasa di sekitarnya. Namun, emosi yang intens tersebut juga berperan dalam membantu remaja

⁸ Fatwa Tentama, "Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi," *Jurnal Psikologi Undip* 13, no. 2 (2015): 133–38, <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.133-138>.

⁹ Eka Transiana, Nur Nawangsari, and Duta Nurdibyanandaru, "Pengaruh Academic Stress, Achievement Motivation, Dan Perceived Social Support Terhadap Academic Burnout Siswa SMK," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 435–47, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24971>.

¹⁰ Hurlock, E.B. (1990). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*. (terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga Gunarsa

menemukan jati diri mereka. Respon dari orang-orang di sekitar dapat menjadi pengalaman berharga yang memberikan pelajaran dan panduan bagi remaja dalam menentukan perilaku di masa depan.¹¹

Partisipan penelitian ini terdiri dari siswa kelas dua belas yang sebagian besar disibukkan dengan persiapan transisi ke jenjang akademik berikutnya. Siswa yang mulai kelas dua belas harus menjalani serangkaian ujian untuk memastikan kelayakan mereka untuk lulus. Biasanya, siswa yang sedang mempersiapkan ujian lebih rentan mengalami kelelahan. Berdasarkan jajak pendapat yang dilakukan di sebuah sekolah menengah atas di Kota Padang, 71,8% siswa dilaporkan mengalami tingkat kelelahan sedang hingga tinggi.¹² Siswa masa kini khususnya kelas XII, seringkali mendapat tekanan tidak hanya dari kalangan akademisi, namun juga ekspektasi yang tinggi dari orang tua, guru, dan masyarakat. Mereka dihadapkan pada tugas untuk mencapai hasil yang sempurna, mencapai kinerja yang luar biasa dan bersaing untuk mendapatkan universitas bergengsi.¹³

Penelitian ini dilakukan di SMA Queen Al Falah, sebuah sekolah yang mengadopsi struktur pendidikan berbasis pesantren. Untuk menjadi siswa di SMA Queen Al Falah, calon pendaftar harus terlebih dahulu terdaftar sebagai santri di pesantren Queen Al Falah atau salah satu cabangnya. Setelah proses pendaftaran di pesantren selesai, calon siswa dapat menyerahkan bukti status

¹¹ Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada

¹² Taufik T., Ifdil I., and Ardi Z., "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri Di Kota Padang,," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2013, 143–50, <http://jurnal.konselingindonesia.com>.

¹³ Azizah Cahya Fajrin, Lely Ika Mariyati, and Ananda Ramon, "Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo,," *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 1633–43.

pelajar untuk melanjutkan proses pendaftaran di SMA. Akibatnya, kebijakan sekolah disesuaikan dan selaras dengan aturan yang berlaku di pesantren. SMA Queen Al Falah menerapkan sistem pembelajaran dengan kurikulum ganda, yaitu Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka, yang diadaptasi agar sesuai dengan budaya santri. Dalam pelaksanaannya, terdapat pemisahan sesi pembelajaran antara siswa laki-laki dan perempuan. Salah satu materi utama yang diajarkan adalah fiqh ibadah, yang tetap menjadi bagian penting kurikulum meskipun ada perubahan lainnya. Mata pelajaran ini diajarkan oleh ustadz pesantren sebagai dasar bagi santri untuk melaksanakan ibadah sesuai syariat dan mengikuti tata cara yang telah ditetapkan oleh pesantren.¹⁴

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada kepala sekolah SMA Queen Al-Falah selaku guru sekaligus kepala sekolah yang mengampu salah satu mata Pelajaran di kelas XII. Menjelaskan bahwa siswa kelas XII cenderung berkurangnya motivasi belajar, sering tidak hadir di kelas, keterlambatan dalam pengumpulan tugas. *Academic burnout* tidak hanya terjadi pada pendidikan formal, namun juga yang berbasis pesantren. Sebab dilihat dari kegiatan-kegiatan yang dijalani peserta didik yang berbasis pesantren jauh berbeda dengan pendidikan formal pada umumnya, dimana peserta didik yang berbasis pesantren harus mengikuti aturan yang dibuat dan diberlakukan di sekolah dan pesantren secara serentak. Para peserta didik selama 24 jam harus mengikuti aturan yang berlaku baik di sekolah maupun di pesantren.¹⁵

¹⁴ Profil SMA Queen Al Falah, <https://smaqueenalfalah.sch.id/> diakses pada 26 januari

¹⁵ Wawancara dengan Dofir, tanggal 6 Desember 2023 di SMA Queen Al Falah

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji *academic burnout*. Studi yang dilakukan oleh Lie Fun Fun dkk menemukan bahwa beberapa jenis dukungan sosial, terutama dukungan berupa penilaian dan rasa memiliki, memiliki dampak signifikan dalam mengurangi kelelahan akademik. Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial untuk memastikan kelancaran studi mereka dan menghindari hambatan akibat tekanan yang dialami. Selain itu, siswa juga perlu secara aktif mencari dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Sementara itu, penelitian oleh Agustinus Chrissang Maha Putra dan Darmawan Muttaqin menunjukkan bahwa kuantitas dukungan sosial tidak memiliki hubungan dengan burnout, tetapi kualitas dukungan sosial ditemukan berhubungan dengan tingkat *burnout*. Perbedaan dalam penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjeknya, yaitu siswa kelas XII yang memiliki latar belakang pendidikan berbasis pesantren.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti tentang korelasi antara *social support* dan *academic burnout* pada siswa kelas XII SMA Queen Al Falah. Maka dari uraian diatas, peneliti mengambil judul tentang “ **Korelasi antara *social support* dengan *academic burnout* pada Siswa SMA Queen Al-Falah Kelas XII**”

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat *social support* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso?
- b. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso?

- c. Adakah korelasi antara *social support* dan *academic burnout* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengetahui tingkat *social support* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso.
- b. Mengetahui tingkat *academic burnout* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso.
- c. Mengetahui korelasi antara *social support* dan *academic burnout* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso.

D. Manfaat Penelitian

Para peneliti memiliki harapan yang tinggi bahwa penelitian ini akan terbukti bermanfaat baik dalam konteks teoritis maupun praktis :

1. Secara teoritis

Dari sudut pandang akademis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *social support* dan *academic burnout* pada siswa kelas XII.

2. Secara praktis

- a. Bagi penulis dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai *social support* dan *academic burnout* pada siswa kelas XII.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pustaka serta perbandingan untuk peneliti selanjutnya

khususnya yang berkaitan dengan *social support* dan *academic burnout*.

- c. Bagi lembaga pendidikan diharapkan dapat meningkatkan pentingnya peran *social support* bagi siswa kelas XII dan mencegah terjadinya *academic burnout* sehingga menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung siswa.

E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal penelitian oleh Agustinus Chrissang Maha Putra dan Darmawan Muttaqin pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Burnout* Pada Perawat di Rumah Sakit X” dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu lebih mampu mengatasi *burnout* ketika merasa puas dengan dukungan sosial yang diterima, dibandingkan dengan jumlah dukungan sosial yang diperoleh.¹⁶ Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penggunaan dukungan sosial sebagai variabel independen. Namun, terdapat beberapa perbedaan mendasar. Penelitian sebelumnya melibatkan perawat sebagai partisipan, sedangkan penelitian ini akan melibatkan siswa kelas XII SMA sebagai partisipan. Selain itu, perbedaan juga terlihat pada variabel dependen yang digunakan; penelitian sebelumnya menggunakan *burnout*

¹⁶ Agustinus Chrissang Maha Putra and Darmawan Muttaqin, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat Di Rumah Sakit X,” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no. 2 (2020):

secara umum, sedangkan penelitian ini akan lebih spesifik dengan *academic burnout* sebagai variabel dependen.

2. Jurnal penelitian oleh Lie Fun Fun, Ida Ayu Nyoman Kartikawati, Lisa Imelia, Fransiska Silvia pada tahun 2021 yang berjudul “ Peran bentuk *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Desain penelitian menggunakan metodologi studi *cross-sectional* dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana berbagai jenis dukungan sosial berdampak terhadap terjadinya akademik burnout pada mahasiswa program studi sarjana psikologi. Penelitian ini menggunakan survei online untuk mengumpulkan data dari sampel sebanyak 327 partisipan. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penilaian, yaitu MBI-SS yang dikembangkan oleh Schaufeli (200) untuk mengukur kelelahan akademik dan ISEL-Shortened Version yang dikumpulkan oleh Cohen et al. (2000) untuk menilai berbagai aspek dukungan sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor utama dukungan sosial yang memiliki dampak terbesar terhadap gejala kelelahan akademik di kalangan peserta adalah rasa memiliki (15%) dan menerima evaluasi positif (12%). Namun bantuan materi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gejala tersebut¹⁷. Persamaan penelitian tersebut dengan

¹⁷ Lie Fun Fun, Ida Ayu Nyoman Kartikawati, Lisa Imelia, Fransiska Silvia, “ Peran bentuk *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung” MEDIAPSI Vol.7, No. 1, 17-26 (2021)

penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu penggunaan dukungan sosial sebagai variabel independen. Perbedaan antara penelitian tersebut di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada pemilihan partisipan penelitian. Partisipan dalam penelitian di atas adalah mahasiswa, sedangkan partisipan penelitian ini merupakan siswa kelas XII SMA.

3. Jurnal penelitian oleh Lailatul Muflihah dan Siti Ina Savira tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi” dengan menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, penelitian ini menggunakan pengolahan data berupa analisis regresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah persepsi terhadap dukungan sosial dapat memprediksi burnout akademik selama pandemi serta menganalisis pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik. Sampel penelitian melibatkan 243 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial secara signifikan dapat memprediksi tingkat burnout akademik selama pandemi. Semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang mereka alami. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap burnout akademik dibandingkan dukungan dari teman atau orang lain.¹⁸

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan

¹⁸ Lailatul Muflihah Siti Ina Savira, “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi”, *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* Volume 08, Nomor 02. (2021).

peneliti yaitu penggunaan dukungan sosial sebagai variabel independen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan antara penelitian tersebut di atas dengan penelitian yang diusulkan oleh peneliti terletak pada pemilihan partisipan penelitian. Partisipan dalam penelitian di atas adalah mahasiswa, sedangkan partisipan penelitian ini merupakan siswa kelas XII SMA.

4. Jurnal penelitian oleh Fachrul Rahman Hartono dan Duryati pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemic Covid-19” dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut, yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka alami.¹⁹ Persamaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah keduanya menggunakan *burnout* akademik sebagai variabel dependen (Y) dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Namun, terdapat perbedaan dalam pemilihan partisipan penelitian. Partisipan dalam penelitian di atas adalah mahasiswa, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan, partisipan adalah siswa kelas XII SMA.

¹⁹ Fachrul Rahman Hartono and Duryati, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19,” *CAUSALITA : Journal Of Psychology* 2, no. 1 (2024): 10–19

5. Jurnal penelitian oleh Putri Diyah Trimulatsih dan Yeni Anna Ampulambeng pada tahun 2022 dengan judul “ Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah partisipan sebanyak 200 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi, serta 30 mahasiswa sebagai partisipan uji coba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap burnout akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap *burnout* akademik. Korelasi yang ditemukan bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi selama pandemi.²⁰ Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah menggunakan *burnout* akademik sebagai variabel Y dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan antara penelitian tersebut di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada pemilihan partisipan penelitian. Partisipan dalam penelitian di atas adalah mahasiswa, sedangkan partisipan penelitian ini merupakan siswa kelas XII SMA.
6. Jurnal penelitian oleh Muhammad Rayyan Ramadhan pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa Madrasah Aliyah *Islamic Boarding School Ar-*

²⁰ Putri Diyah Trimulatsih & Yeni Anna Appulembang, “Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi”, *Psychology Journal of Mental Health* Vol.4, No.1 Tahun 2022

Risalah” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dengan populasi penelitian adalah siswa MA *Islamic Boarding School Ar-Risalah*, yang melibatkan 99 siswa kelas XI sebagai partisipan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan burnout akademik pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *burnout* akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dirasakan oleh siswa MA *Islamic Boarding School Ar-Risalah*.²¹ Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah menggunakan *burnout* akademik sebagai variabel Y dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada partisipan penelitian dimana penelitian di atas menggunakan partisipan siswa MA *Islamic Boarding School Ar-Risalah* kelas XI, sedangkan partisipan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswa SMA kelas XII. Perbedaan lainnya yaitu pada penelitian di atas menggunakan teman sebaya sebagai variabel X. Sedangkan variabel X pada penelitian peneliti yaitu *social support*.

7. Jurnal penelitian oleh Yue Liu dan Zhe Cao pada tahun 2022 dengan judul “ *The impact of social support and stress on academic burnout among medical student in online learning: The mediating role of resilience*”

²¹ Muhammad Rayyan Ramadhan, “Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-Risalah”, *Jurnal Riset Psikologi*, Vol.5, No.3, 2022:87-98

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah partisipan sebanyak 817 mahasiswa kedokteran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi gejala kelelahan akademik akibat berkurangnya dukungan sosial dan mekanisme kelelahan akademik dalam proses pembelajaran online mahasiswa kedokteran. Temuan penelitian menunjukkan dalam konteks pembelajaran online terdapat korelasi positif antara stress mahasiswa kedokteran dengan kelelahan akademik, dan ketahanan memainkan peran mediasi parsial. Namun, dukungan sosial tidak secara langsung berdampak pada kelelahan akademik, namun menghambat prevalensi kelelahan akademik melalui ketahanan. Selain itu, stres berhubungan negatif dengan ketahanan, sedangkan dukungan sosial berhubungan positif dengan ketahanan. Ketahanan ditemukan berhubungan negatif dengan kelelahan akademik mahasiswa kedokteran dalam pembelajaran online.²² Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah menggunakan *academic burnout* sebagai variabel penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan antara penelitian tersebut di atas dengan penelitian yang diusulkan terletak pada partisipan penelitiannya. Penelitian ini menggunakan partisipan mahasiswa kedokteran sedangkan partisipan peneliti yaitu siswa SMA kelas XII.

8. Jurnal penelitian oleh Yuqiao Ye , Xiuyu Huang & Yang Liu pada tahun 2022 dengan judul “ *Social Support and Academic Burnout Among*

²² Yue Liu and Zhe Cao, “The Impact of Social Support and Stress on Academic Burnout among Medical Students in Online Learning: The Mediating Role of Resilience,” *Frontiers in Public Health* 10 (2022), <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938132>.

University Students: A Moderated Mediation Model” penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kelelahan akademik (penurunan motivasi belajar), menguji pengaruh mediasi kepuasan hidup pada hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan akademik dan menyelidiki apakah efek mediasi ini bervariasi antar siswa (mediasi yang dimoderasi) dengan status sosial ekonomi (SES) yang berbeda. Data untuk 503 mahasiswa dikumpulkan di sebuah universitas di Tiongkok melalui survei gabungan mengenai dukungan sosial, kepuasan hidup, SES, dan kelelahan akademik. Temuan ini menunjukkan korelasi negatif antara dukungan sosial dan kelelahan akademik. Selain itu, kepuasan hidup secara parsial memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan akademik, dan pengaruh status sosial ekonomi pada mediasi ini dilemahkan. Lebih khusus lagi, penelitian ini mengungkapkan bahwa efek mediasi lebih terasa pada siswa pada kelompok status sosial ekonomi (SES) tinggi dibandingkan dengan siswa pada kelompok status sosial ekonomi rendah.²³ Persamaan penelitian diatas ialah menggunakan variable *academic burnout* dan *social support* sebagai variabel penelitian. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada partisipan penelitian dimana penelitian di atas menggunakan partisipan mahasiswa, sedangkan partisipan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu siswa SMA kelas XII.

²³ Yuqiao Ye, Xiuyu Huang, and Yang Liu, “Social Support and Academic Burnout among University Students: A Moderated Mediation Model,” *Psychology Research and Behavior Management* 14 (2021): 335–44, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah cara umum untuk mendefinisikan konsep dalam penelitian. Definisi operasional adalah definisi yang bertumpu pada karakteristik terukur dari objek atau konsep yang didefinisikan. Definisi operasional secara tidak langsung mengacu pada instrumen pengumpulan data yang sesuai penggunaan atau menggambarkan bagaimana suatu variabel digunakan.²⁴ Definisi operasional dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Social Support*

Social support mengacu pada dukungan yang diperoleh individu dari orang tua, sahabat, atau orang terdekat lainnya berupa bantuan, dorongan, perhatian, penghargaan, dan dukungan dalam menghadapi permasalahan individu.

b. *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan suatu keadaan dimana siswa merasa kelelahan akibat tuntutan dan tugas pekerjaan akademisnya. Hal ini menimbulkan pola pikir yang negatif dan pesimistis, serta ditandai dengan menurunnya motivasi siswa dalam mengikuti proses pendidikan.

²⁴ IAIN KEDIRI, *Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah*, 2021, hlm 26