

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Variabel Penelitian

1. Academic Burnout

a. Pengertian

Istilah *academic burnout* pada dasarnya berasal dari dua kata yaitu “*academic*” dan “*burnout*”. Tuntutan akademik yang semakin kompleks ditambah dengan kemajuan teknologi dan penerapan model pembelajaran baru-baru ini berdampak pada kondisi psikologis individu. Salah satu dampak psikologis yang dialami individu yaitu kelelahan akademik sebagai akibat adanya tuntutan akademik yang semakin tinggi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Maslach mendefinisikan *burnout* merupakan sindrom psikologis berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian pribadi yang terjadi pada individu yang bekerja dengan orang lain dalam kapasitas tertentu.¹ Arbin,dkk menyatakan bahwa kelelahan muncul pada individu yang bekerja, antara lain guru,pekerja sosial, maupun siswa sebagai sindrom kelelahan emosi dan sinisme. Kemunculan kelelahan emosi maupun sinisme disebabkan oleh kelelahan yang dialami individu, bahkan hal ini juga ditunjang oleh harga diri dan keyakinan diri individu yang rendah.²

¹ Christina Maslach, Michael P. Leiter, and Susan E. Jackson, “The Maslach Burnout Inventory Manual (Third Edition),” *Evaluating Stress a Book of Resources*, no. June 2015 (1997): 191–218.

² Arbin Janu dkk, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang:Media Nusa Creative, 2021), hal 59.

Mutiasari mengemukakan bahwa *burnout* merupakan indikasi kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang berlebihan, yang sering dialami oleh orang-orang yang bekerja dalam peran yang perlu memenuhi kebutuhan orang lain. Burnout adalah keadaan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang timbul akibat paparan stres yang berkepanjangan dalam keadaan yang menuntut keterlibatan emosional yang signifikan. Sensasi ini muncul karena ketidakmampuan individu dalam mengenali dan menangani keadaan buruk yang ditemui dalam dirinya.³

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.⁴ Berdasarkan definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi psikologis individu yang ditunjukkan dengan lelah secara mental, fisik, emosi karena kelelahan dengan tuntutan akademik, ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan

³ Arbin Janu dkk, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang:Media Nusa Creative, 2021) hal 59

⁴ Ibid, hal 60

tugas, keengganan untuk terlibat dalam kegiatan akademik, maupun tidak puas dengan tugas yang diselesaikan.

Maka secara umum kesimpulannya adalah *academic burnout* dapat terjadi pada setiap lembaga pendidikan yang kurang mengawasi siswa-siswinya. Yang mana diketahui bahwa remaja berada dalam fase *sturm und drang* atau kelabilan emosi. Sebagaimana dijelaskan di atas *academic burnout* dapat menyebabkan permasalahan psikologis bagi individu yang sedang mengemban pendidikan terkhusus bagi siswa Sekolah Menengah Atas bahkan beberapa kasus *academic burnout* pada siswa yang mengerjakan tugas-tugas kependidikan.

b. Aspek *Academic Burnout*

Maslach dan Leiter menyatakan ada tiga aspek kelelahan akademik yaitu:

a) *Exhaustion* (kelelahan)

Terjadi ketika individu mengalami kelelahan yang berlebihan, baik emosi maupun fisik. Individu merasa tenaga yang dimiliki terkuras habis, tidak dapat bersantai dan pulih, bahkan ketika bangun tidur merasa lelah. Individu kekurangan tenaga untuk bertemu menyelesaikan tugas dengan orang lain atau merasa enggan untuk bertemu individu lain. Kelelahan ini menjadi reaksi pertama individu saat mengalami kelelahan terhadap pekerjaan dan perubahan yang terjadi.

b) *Cynicism* (sinisme)

Sinisme terjadi ketika individu menunjukkan sifat dingin, menjaga jarak terhadap pekerjaan dan individu yang terlibat dalam pekerjaan. Selain itu, individu mengurangi keterlibatan dalam pekerjaan dan tidak meninggalkan idealisme nya. Individu yang menunjukkan sikap sinisme ini berusaha untuk melindungi diri dari perasaan lelah dan kecewa. Individu mungkin dapat merasa aman ketika menjadi sesuatu yang berbeda, terutama yang berkaitan dengan masa depan yang tidak meyakinkan dan beranggapan bahwa pekerjaan menjadi sesuatu yang tidak menarik untuk diselesaikan.

c) *Ineffectiveness* (ketidakefektifan)

Individu ditunjukkan dengan kurangnya rasa untuk tumbuh karena beranggapan bahwa setiap pekerjaan baru yang harus diselesaikan nampak sebagai sesuatu yang luar biasa. Akibatnya, individu merasa tertekan untuk menyelesaikan tugas baru tersebut dan menimbulkan *academic burnout*. Selain itu, individu yang merasa tidak dapat bekerja dengan efektif ini mengalami kekurangan kepercayaan diri terhadap kemampuannya untuk membuat sesuatu yang berbeda. Individu juga mengalami perasaan kurang nyaman dengan diri sendiri maupun terhadap orang lain

untuk terlibat dalam pekerjaan yang harus diselesaikan karena hilangnya keterlibatan kognitif dan emosi.⁵

c. Faktor *Academic Burnout*

Maslach dan Leiter kemunculan *academic burnout* tidak serta merta hadir tanpa didorong oleh faktor-faktor tertentu antara lain beban kerja yang berlebihan, kekurangan dalam mengontrol diri, reward yang tidak mencukupi, gangguan dari lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan. Putri dan Indrawati menambahkan bahwa tuntutan kerja dan beban kerja yang kompleks dan tinggi dapat menyebabkan individu mengalami stress dan stress berkepanjangan ini menjadi pemicu kelelahan. Individu mengalami kelelahan, baik fisik maupun emosi, dipersonalisasi, dan merasa memiliki pencapaian diri yang rendah. Hal ini akan menguras energi dalam diri seseorang, menurunkan kualitas, dan merasa kurang puas untuk mencapai kinerja yang diharapkan serta harapan di masa depan. Lebih lanjut, keyakinan diri individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami menjadi berkurang karena merasa tidak mampu menghadapi tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya.⁶

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu kemunculan *academic burnout* sebagai berikut :

⁵ Arbin Janu dkk, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang:Media Nusa Creative, 2021), hal 61-62

⁶ Ibid, hal 64-65

- 1) Beban kerja berlebihan meliputi :
 - a) Intensitas pekerjaan
 - b) Banyak nya tugas
- 2) Rendahnya kontrol diri individu meliputi :
 - a) Mudah rentan
 - b) Sinisme dan kurang percaya diri
- 3) *Reward* yang tidak mencukupi meliputi, kurangnya rasa penghargaan orang lain terhadap kinerjanya
- 4) Gangguan lingkungan sosial meliputi :
 - a) Konflik
 - b) Kurangnya dukungan dan kepedulian dari lingkungan sosial
 - c) Rasa terisolasi
- 5) Tidak adanya keadilan meliputi ,tidak adanya perlakuan adil pada individu
- 6) Nilai-nilai yang bertentangan antara individu dengan lingkungan di sekitar
- 7) Faktor demografi meliputi:
 - a) Tingkat usia
 - b) Jenis kelamin
 - c) Minat untuk terlibat dalam kegiatan akademik
- 8) Rendahnya keyakinan diri individu, sehingga berdampak pada kemampuan untuk menyelesaikan masalah.⁷

⁷ Arbin Janu dkk, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang:Media Nusa Creative, 2021), hal 69-70

d. Cara Mengatasi *Academic Burnout*

Dalam buku Ulfani Rahman, dijelaskan beberapa cara untuk mengatasi *academic burnout* yaitu sebagai berikut:

- a) Meluangkan waktu dengan istirahat yang cukup, dengan istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga Kesehatan dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Istirahat yang cukup mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan individu, termasuk Kesehatan fisik, mental, dan emosional.
- b) Mengonsumsi makanan bergizi sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta meminimalkan risiko berbagai gangguan kesehatan. Makanan bergizi memberikan energi yang individu butuhkan untuk aktivitas sehari-hari.
- c) Memodifikasi dan mengadaptasi kurikulum pembelajaran dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan efisiensi dan kualitas pembelajaran. Berbagai cara untuk mengubah dan menjadwalkan ulang pembelajaran seperti menentukan waktu yang paling produktif, prioritaskan, evaluasi dan sesuaikan tugas.
- d) Mendesain ulang lingkungan belajar merupakan langkah penting dalam menjaga semangat dan motivasi saat belajar. Dengan terciptanya ruang belajar yang nyaman, individu dapat menciptakan belajar yang segar, menyenangkan, dan memotivasi yang akan membantu individu tetap fokus dan produktif selama proses pembelajaran.

- e) Memotivasi siswa dan stimulasi baru agar siswa terdorong untuk belajar giat. Memotivasi siswa dan memberikan insentif baru penting dilakukan agar mereka lebih termotivasi dan bersemangat dalam proses pembelajaran. Misalnya, kreativitas dalam proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pengajaran yang kreatif dan beragam. Menerapkan strategi ini dapat membantu siswa menjadi lebih termotivasi dan terlibat dalam proses pembelajaran serta meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan.
- f) Dalam proses pendidikan, penting untuk mendorong siswa mengambil tindakan untuk belajar dan terus belajar. Menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mempromosikan budaya positif di kelas. Mendorong siswa untuk memandang pembelajaran sebagai proses yang dinamis dan konstruktif daripada sekedar mencapai hasil akhir. Pastikan siswa merasa didukung dalam proses belajar mereka. Jangan ragu untuk memberikan dukungan atau sumber daya tambahan sesuai dengan kebutuhan untuk mengatasi tantangan pembelajaran. Setiap sesi pembelajaran diakhir berikan apresiasi atas usaha keras dan dedikasi mereka dalam proses pembelajaran.⁸

⁸ Ulfani Rahman, "*Memahami Psikologi dalam Pendidikan (Teori dan Aplikasi)*", Samata: Alauddin University Press, 2014, hlm 148

2. *Social Support*

a. Pengertian

Masalah terkait kelelahan akademik dapat dicegah dengan dukungan sosial. Menurut Sarafino *social support* adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang diterima oleh individu dari orang atau kelompok lain. Dukungan sosial diperoleh dari beberapa sumber, seperti pasangan, anggota keluarga, teman, dan organisasi masyarakat, sebagaimana dijelaskan.⁹ Menurut Irwan, dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi verbal atau nonverbal, saran, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan individu dalam lingkungan sosialnya, serta kehadiran mereka yang dapat memberikan keuntungan emosional atau mempengaruhi perilaku. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber emosional, informasi, atau dukungan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk membantu mereka menghadapi masalah atau krisis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰

Sarason menyatakan bahwa dukungan sosial juga mencakup kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.¹¹ Sedangkan Cohen menjelaskan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan ketersediaan jaringan sosial yang menyediakan sumber-sumber psikologis dan material, yang bertujuan untuk mendukung kemampuan individu

⁹ Sarafino & Smith, "*Health Psychology-Biopsychosocial Interactions*", Seventh Edition, 81.

¹⁰ Irwan, *Etika Dan Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta: Absolute Media 2017, 157.

¹¹ Gregory R. Sarason, Barbara and G. Sarason, Irwin dan R. Pierce, *Social Support: An Interactional View* (New York: J. Willey & Sons, 1990).

dalam mengatasi stres.¹² Pendapat lain oleh Heaney dan Barbara menyatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada pemberian kenyamanan, perawatan, atau penghargaan kepada orang lain. Dukungan sosial juga dipandang sebagai suatu transaksi interpersonal yang melibatkan pemberian bantuan kepada individu lain, yang umumnya diperoleh dari orang-orang yang penting dalam hidup individu tersebut. Dukungan sosial dapat berupa informasi, bantuan perilaku, atau dukungan materi yang diperoleh melalui hubungan sosial yang erat, yang membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai.¹³

Banyak orang menerima dukungan sosial dari 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 mengacu pada dampak ikatan sosial terhadap kesejahteraan emosional dan fisik seseorang. Dukungan sosial sangat terkait dengan konteks hubungan yang dekat atau kualitas hubungan tersebut. Dukungan sosial yang paling utama dan penting biasanya berasal dari hubungan perkawinan atau keluarga. Jika dianalisis dalam jaringan yang lebih luas, dukungan sosial mencakup pengaturan kehidupan, frekuensi kontak, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta keterlibatan dalam jaringan sosial yang lebih besar.¹⁴

¹² Sheldon Cohen, "*Social Relationships and Health*," Carnegie Mellon University (2004)

¹³ A.Heaney Catherine and Barbara A. Israel, *Health Behavior and health education*. Theory Research, 2008

¹⁴ Irwan, *Etika Dan Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta: Absolute Media 2017

Maka, secara umum kesimpulannya adalah *social support* merupakan pemberian kenyamanan, perhatian, pemberian informasi, kenyamanan fisik dan psikologis oleh individu yang bersumber dari pasangan, sahabat, keluarga, rekan kerja, teman-teman, serta organisasi masyarakat.

b. Aspek *Social Support*

Menurut sarafino, *social support* memiliki empat aspek yaitu:

- a) Dukungan emosional mengacu pada ungkapan empati serta pemberian perhatian terhadap individu yang bersangkutan.
- b) Dukungan penghargaan mengacu pada pemberian dorongan untuk maju terhadap gagasan individu serta ungkapan penghargaan.
- c) Dukungan instrumental mengacu pada pemberian bantuan materi secara langsung dan pemberian fasilitas yang dibutuhkan.
- d) Dukungan informatif mengacu pada pemberian nasihat dan saran, serta pemberian petunjuk.¹⁵

c. Faktor *Social Support*

Cohen & Syme menyatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas *social support* yaitu :

- a) Pemberian dukungan

Dukungan yang diterima dari dukungan yang sama lebih berarti dibandingkan dukungan yang diterima dari sumber yang berbeda. Pemberian dukungan dipengaruhi oleh norma, kewajiban, dan keadilan.

¹⁵ Sarafino & Smith, "*Health Psychology-Biopsychosocial Interactions*",98

b) Jenis dukungan

Jenis dukungan yang individu terima akan terasa bermakna jika bijaksana, sesuai, atau tepat dengan situasi individu saat ini.

c) Penerimaan dukungan

Karakteristik individu yang menerima dukungan menentukan efektivitas dukungan tersebut. Karakteristik tersebut meliputi kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial.

d) Permasalahan yang dihadapi

Kesesuaian dukungan dipengaruhi oleh jenis dukungan dan kesesuaiannya dengan permasalahan yang dihadapi. Konflik yang terjadi dalam pernikahan dan pengangguran akan berbeda dalam pemberian dukungan yang akan diberikan.

e) Waktu pemberian dukungan

Dukungan akan optimal dalam beberapa situasi dan kurang optimal dalam situasi lain. Misalnya, ketika individu kehilangan pekerjaan, mereka dapat diselamatkan jika mereka menerima dukungan berdasarkan masalahnya. Namun, jika ia sudah bekerja kembali, dia akan memerlukan dukungan lain.

f) Lamanya pemberian dukungan

Lama atau singkatnya pemberian dukungan tergantung pada kapasitasnya. Kapasitas merupakan kemampuan untuk memberikan dukungan selama periode waktu tertentu.¹⁶

¹⁶ Cohen & Syme, “*Social Support and Health*”, San Francisco: Academia Press 1985. “Cohen & Syme.Pdf,” n.d.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *social support* yaitu pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan dan lamanya pemberian dukungan.

B. Hubungan antara *Social Support* dan *Academic Burnout*

Dalam teori ekologi, Bronfenbrenner memandang individu sebagai bagian dari lingkungan yang lebih luas yang terdiri dari berbagai sistem yang saling berinteraksi. Sistem-sistem tersebut meliputi mikrosistem (lingkungan terdekat individu, seperti keluarga, teman sebaya, sekolah, & lingkungan sekitar), mesosistem (interaksi antar mikrosistem), ekosistem (lingkungan yang tidak mempengaruhi individu secara langsung), makrosistem (nilai, budaya, dan kebijakan yang mempengaruhi individu), dan kronosistem (pola peristiwa-peristiwa lingkungan dan transisi dalam rangkaian kehidupan dan keadaan-keadaan sosio historis seperti, perceraian).¹⁷ Dalam konteks hubungan antara *social support* dan *academic burnout*, teori ekologi Bronfenbrenner dapat dijelaskan sebagai berikut: Pertama mikrosistem, keluarga, teman sebaya, sekolah, & lingkungan sekitar merupakan bagian dari mikrosistem individu dan berperan penting dalam memberikan dukungan dan perlindungan kepada individu. *Social support* dapat membantu mengurangi risiko *academic burnout* dengan memberikan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Kedua mesosistem, interaksi antara lingkungan sosial dan lingkungan sekolah juga

¹⁷ John W. Santrock, “*Life-Span Development*” Edisi 13 Jilid 1, Penerbit Erlangga:2018, hlm 32

dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout* individu. *Academic burnout* dapat dicegah ketika lingkungan sosial dan lembaga pendidikan bekerja sama untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang konsisten kepada individu. Ketiga ekosistem, faktor eksternal seperti lingkungan sosial, budaya, dan kebijakan juga dapat mempengaruhi tingkat *social support* dan akhirnya *academic burnout* individu. Upaya untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif bagi individu dapat membantu mengurangi risiko *academic burnout*. Keempat makrosistem, nilai-nilai, budaya, dan sistem pendidikan masyarakat secara keseluruhan dapat mempengaruhi *social support* dan *academic burnout*. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya *social support* dalam mencegah *academic burnout* akan membantu membawa perubahan positif dalam sistem pendidikan.

Hubungan antara *social support* dan *academic burnout* merupakan aspek penting dalam memahami kesejahteraan siswa siswi. *Academic burnout* mengacu pada tingkat kelelahan mental, kehilangan minat, dan penurunan motivasi yang dapat diakibatkan oleh tekanan akademik yang berlebihan.¹⁸ *Social support* dapat berperan penting dalam mengurangi risiko kelelahan akademik. Pertama dukungan emosional, dengan adanya dukungan emosional siswa dan siswi di berikan ungkapan empati serta pemberian perhatian oleh lingkungan sosial sehingga menjadikan sumber kekuatan emosional yang dapat membantu dalam menghadapi tantangan akademik. Kedua dukungan penghargaan, dengan adanya dukungan penghargaan siswa siswi diberikan dorongan untuk maju terhadap gagasan individu serta ungkapan penghargaan

¹⁸ Arbin Janu dkk, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang:Media Nusa Creative, 2021)

dalam menghadapi tantangan akademik. Ketiga dukungan instrumental, dukungan dalam bentuk langsung dan nyata yang dapat menunjang pengurangan risiko *burnout* seperti pemenuhan kebutuhan materi. Keempat yaitu dukungan informatif, dengan memberikan masukan atau saran dan umpan balik kepada siswa ketika terjadi masalah kelelahan akademik yang berlebihan.

C. Kerangka Teoritis

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variable bebas dalam penelitian ini adalah *social support* (X) sedangkan variabel terikat adalah *academic burnout* (Y). Penelitian yang dilakukan yaitu untuk menguji hipotesis dan mengetahui apakah ada korelasi antara *social support* (X) dengan *academic burnout* (Y). Untuk hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari kerangka teoritis sebagai berikut :

Bagan 2. 1

Kerangka Teoritis



X : *social support*

Y : *academic burnout*

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari sebuah masalah pada penelitian yang bersifat dugaan, karena masih perlu dibuktikan kebenarannya.¹⁹

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat korelasi positif dan signifikan antara *social support* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso

H₀ : Tidak terdapat korelasi positif dan signifikan antara *social support* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XII SMA Queen Al-Falah Ploso

¹⁹ Suharmi Arkunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1996), hlm 62