

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Variabel Penelitian

1. *Burnout* Akademik

a. Pengertian

Istilah *burnout* akademik pada dasarnya berasal dari dua kata yaitu “*burnout*” dan “akademik” yang mana dua kata ini diartikan sebagai suatu kondisi yang dialami oleh seseorang. Kata “*burnout*” sebagaimana yang ditulis oleh Prijayanti muncul sejak adanya fenomena dari tokoh psikiater tahun 1974 Freudenberger yang telah menemukan dan menolong orang-orang yang terkena fenomena *burnout* (kelelahan). Orang-orang tersebut yang terkena *burnout* disebabkan oleh terlalu fokusnya dalam bekerja, kelelahan bekerja sebab membutuhkan banyak tenaga, waktu, serta pikiran dalam menyelesaikan tugasnya.¹⁹ Sehingga dari fenomena tersebut, terdapat beberapa tanda dari perilaku *burnout* yang dirasakan oleh seseorang menurut Freudenberger sebagaimana yang dikutip oleh Andarini yaitu diantaranya seperti mudah marah, mudah menangis, lalu sering munculnya sikap atau tindakan yang menimbulkan kecurigaan dengan diikuti perasaan bahwa individu tersebut merupakan korban dari fenomena tersebut.²⁰

¹⁹ Isnia Prijayanti, “*Pengaruh Beban Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Karyawan Di PT X*”, Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, (2015), hlm 2

²⁰ Esti Andarini, “*Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome Dan Job Satisfaction Perawat Di Rumah Sakit Petrokimia Gresik*”, Tesis Universitas Airlangga, (2018), hlm 11

Burnout menurut Maslach dan Jackson yang dikutip oleh Puspitaningrum menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sebuah sindrom kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan kurangnya penghargaan atas diri individu sendiri yang dikaitkan dengan kondisi stress yang berada pada tingkat kronis yang ditandai dengan adanya kelelahan secara fisik dan emosional.²¹ Seperti halnya dalam buku yang berjudul "*Burnout The Secret to Unlocking the Stress Life*" yang ditulis oleh Emily Nagoski dan Amelia Nagoski menjelaskan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi pada tubuh maupun emosi seseorang mengalami kehancuran.²²

Menurut Desler sebagaimana dalam bukunya Asih, Widhiastuti, Dewi menjelaskan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan terkurasnya sumber daya secara fisik maupun mental yang disebabkan oleh usaha-usaha yang dikerjakan individu secara berlebihan dalam mencapai tujuan yang hendak dicapainya.²³ Tentunya seringkali manusia mengalami kelelahan baik secara emosional maupun secara fisik dimana kelelahan ini merupakan suatu hal yang sifatnya wajar karena pasti menghabiskan berbagai energi dalam memecahkan suatu masalah. Akan tetapi kelelahan yang dirasakan oleh individu berada pada tingkat yang berbeda-beda ada yang rendah, sedang, maupun tinggi dimana kelelahan ini akan berdampak pada

²¹ Kristianti Puspitaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 4, No. 10, (2018), hlm 2

²² Emily Nagoski, Amelia Nagoski, *Burnout The Secret To Unlocking.*, hlm 2

²³ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stress Kerja*, (Semarang : Semarang University Press, 2018), hlm 46

proses-proses yang akan dijalani oleh seseorang, dan akan berpengaruh pula pada hasil suatu pencapaian yang diinginkan oleh individu.

Cordes sebagaimana yang dikutip oleh Arlinkasari dan Akmal menjelaskan bahwa *burnout* pada individu tersebut berhubungan dengan kemunduran hubungan interpersonal, dan pengembangan perilaku negatif yang dapat merusak individu yang bersangkutan.²⁴ Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa, *burnout* merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis akibat menyelesaikan tugas atau suatu hal tertentu.

Sedangkan akademik adalah hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar atau yang berkaitan dengan pendidikan. Akademik bisa diartikan sebagai suatu tugas-tugas yang berkaitan dengan pendidikan. Jadi dapat diartikan bahwa akademik meliputi tugas-tugas dari sekolah seperti tugas pekerjaan rumah (PR), ulangan harian, ujian sekolah, ujian nasional, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan pendidikan atau sistem pembelajaran. Jadi *burnout* akademik yang didefinisikan sebagai sebuah perasaan lelah karena tuntutan proses belajar. Seorang individu yang merasakan kelelahan ini memiliki sikap sinis atau ketidakminatan individu terhadap tugas-tugas tertentu yang berkaitan dengan hasil belajar mereka di sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar.

Pelajar yang mengalami *burnout* akan melewatkan kelas atau tidak menghadiri suatu kelas tertentu, tidak mengerjakan tugas dengan

²⁴ Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal, "Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy* dan *Academic Burnout* pada Pelajar", *Jurnal Humanitas*, Volume 1, Nomor 2, (2017), hlm 88

baik, dan atau mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk tidak dinaikkan maupun tidak diluluskan atau bahkan sampai dengan dikeluarkan dari sekolah. Schaufeli sebagaimana dikutip oleh Arlinkasari dan Akmal menyatakan bahwa *burnout* akademik mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar.²⁵

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cam dan Ogulmus menunjukkan bahwa bukan hanya dalam lingkup kerja yang mempunyai tuntutan, melainkan dalam lingkup sekolah juga terdapat berbagai tuntutan yang harus dicapai oleh seorang siswa seperti tuntutan seorang siswa yang harus menjadi lulusan terbaik, memiliki prestasi yang tinggi, dan lain sebagainya sehingga dari berbagai tuntutan inilah yang kemungkinan mampu membuat siswa mengalami *burnout* akademik atau merasa tertekan oleh banyaknya tuntutan yang harus dicapai baik tuntutan dari pribadi maupun orang lain. Banyak sekali masalah yang kemungkinan akan dialami oleh seorang siswa yang mengalami *burnout* akademik seperti ketidakhadiran sekolah, depresi, atau bahkan putus sekolah.²⁶

Tentunya dalam proses belajar atau hal-hal yang sifatnya akademik, seseorang akan pernah merasakan kelelahan yang mana kelelahan ini akan berdampak pada pola perilaku seseorang dimana

²⁵ Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal, "Hubungan antara *School*.", hlm 88

²⁶ Zakeriya Cam, Selahiddin Ogulmus, "*From Work Life to School: Theoretical Approaches for School Burnout*", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, Volume 11, No. 1, (2019) hlm 81

semakin besar kelelahan yang individu rasakan maka akan semakin besar pula tindakan-tindakan yang akan dilakukan individu akan melenceng dari harapan yang diinginkan seperti rasa malas yang begitu besar saat menyelesaikan tugas dari sekolah, kekurangan minat dalam belajar sehingga seringkali tidak atau kurang memahami materi pembelajaran, dan lain sebagainya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik merupakan kondisi dimana individu merasakan kelelahan secara fisik dan mental dalam menyelesaikan tugas tertentu yang berkaitan dengan tugas sekolah (akademik).

b. Dimensi dan Indikator *Burnout* Akademik

Menurut Schaufeli sebagaimana dikutip oleh Cam dan Ogulmus menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi *academic burnout*, yaitu sebagai berikut:

1) *Exhaustion*

Dimensi ini mengarah pada perasaan emosional yang berlebihan dan perasaan terkurasnya sumber daya emosional yang dirasakan oleh individu ketika mendapatkan sebuah hambatan dalam menyelesaikan tugas sehingga individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain.

2) *Cynicism*

Pada dimensi ditandai dengan adanya sikap ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap proses pembelajaran yang dijalani, tidak harus dengan orang lain. Dalam kata lain

dimensi ini merupakan sebuah sikap yang menunjukkan hilangnya minat seorang siswa terhadap suatu pekerjaan yang dilakukan.

3) *Reduce of Professional Efficacy*

Dimensi ini meliputi aspek sosial dan nonsosial dalam pencapaian akademik yaitu penurunan perasaan pencapaian pribadi atau adanya rasa ketidakmampuan pada diri individu terhadap pekerjaan yang akan dilakukan. Dimensi ini jika dirasakan oleh seorang siswa dalam kategori yang tinggi, akan berdampak pada kesehatan mental siswa seperti seorang siswa akan cenderung mengalami depresi dalam jangka yang panjang.²⁷

c. Faktor Penyebab *Burnout* Akademik

Menurut Slivar sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Vitasari terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab *burnout* akademik adalah sebagai berikut:

- 1) Tuntutan prestasi yang tinggi dari sekolah maupun dari orang tua yang harus diraih oleh siswa sehingga hal tersebut dapat membebani siswa.
- 2) Kurangnya penghargaan yang diberikan kepada siswa sehingga siswa merasa tidak ada pendorong dalam melakukan suatu pekerjaan karena apabila penghargaan yang diberikan kepada siswa itu tinggi baik berupa pujian maupun pemberian sesuatu yang sifatnya materi, akan membuat siswa lebih bersemangat dalam belajar.

²⁷ Zakeriya Cam, Selahiddin Ogulmus, "From Work Life to School,." hlm 82

- 3) Harapan orang tua yang terlalu besar yang menginginkan anaknya mencapai prestasi yang tinggi sehingga dari besarnya harapan inilah membuat anak seringkali merasa takut dalam mengerjakan sesuatu.
- 4) Seringnya kritikan-kritikan yang sifatnya negatif yang diberikan kepada anak seperti menyalahkan anak ketika mendapatkan prestasi atau nilai ujian yang belum memuaskan sehingga anak menjadi tidak bersemangat dan bahkan dapat membuat mental anak merasa *down*.
- 5) Beban akademik yang berlebihan yang didapatkan oleh siswa karena beban akademik ini berkaitan dengan proses pemahaman siswa terhadap pembelajaran.²⁸

d. Cara Mengatasi *Burnout* Akademik

Dalam bukunya Ulfiani Rahman, terdapat berbagai cara untuk mengatasi *burnout* dalam belajar yakni sebagai berikut:

- 1) Mempunyai atau meluangkan waktu untuk beristirahat yang cukup karena istirahat yang cukup akan membuat tubuh menjadi lebih fit dan mempunyai tenaga untuk menghadapi berbagai tantangan selanjutnya.
- 2) Mengonsumsi makanan yang sehat agar tubuh tidak mudah sakit saat sedang mengerjakan berbagai tugas yang sedang diterima.
- 3) Membuat dan merubah jadwal-jadwal atau *daily activity* ketika proses belajar agar nantinya proses belajar mampu menghasilkan

²⁸ Ita Vitasari, “*Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*”, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, (2016), hlm 12

secara maksimal dan mampu memberikan hasil belajar yang memuaskan.

- 4) Penataan ulang ruang atau lingkungan belajar agar tidak mudah merasa bosan ketika sedang belajar, hal ini juga mampu menghindari siswa dari kecenderungan *burnout* yang cukup tinggi.
- 5) Memotivasi diri sendiri agar memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengerjakan berbagai tugas yang datang dan mampu menyelesaikannya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.
- 6) Selalu belajar dan belajar dari pengalaman-pengalaman yang membuat dirinya merasa *down* sehingga ketika dihadapkan tugas yang banyak, ia mampu menyelesaikannya.²⁹

e. Faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter sebagaimana dikutip oleh Darmawan, Silviandari, dan Susilawati terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *burnout* yakni ditinjau dari dua faktor yakni faktor situasional dengan faktor individu, dengan penjelasan sebagai berikut:

1) Faktor situasional

Faktor situasional ini terkait dengan kondisi lingkungan kerja individu yakni bisa berupa:

²⁹ Ulfiani Rahman, *Memahami Psikologi dalam Pendidikan Teori dan Aplikasi*, (Samata : Alauddin University Press, 2014), hlm 148

- a) Beban kerja yaitu *burnout* yang terjadi akibat kelebihan beban kerja yang harus diselesaikan oleh individu dimana beban kerja ini melebihi kapasitas yang dimiliki oleh individu.
 - b) Pengawasan yaitu seorang individu merasakan *burnout* saat adanya konflik antara individu dengan pengawas.
 - c) Penghargaan yaitu kondisi individu yang merasa *burnout* yang disebabkan oleh pemberian penghargaan yang tidak sesuai dan tidak memadai sesuai dengan prosedur yang ada dalam hal ini bisa berupa pemberian nilai yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa.
 - d) Nilai yaitu kondisi individu yang merasakan *burnout* disaat terjadinya kesenjangan antara nilai individu dengan lingkungan.
 - e) Komunitas yaitu kondisi *burnout* yang dialami oleh individu yang disebabkan oleh ketidakhadiran dukungan sosial dari lingkungan komunitas.
 - f) Keadilan yaitu kondisi *burnout* yang dialami oleh individu sebab tidak adanya keadilan dalam lingkungan.
- 2) Faktor individu
- a) Karakteristik demografi
Karakteristik demografi ini mengarah pada usia, jenis kelamin, kedudukan seseorang, maupun tingkat pendidikan seseorang.
 - b) Karakteristik kepribadian
Karakteristik kepribadian meliputi aspek-aspek kepribadian yang ada pada diri seseorang.

c) Sikap individu terhadap sebuah pekerjaan³⁰

Sedangkan menurut Schaufeli dan Buunk dalam bukunya Asih, Widhiastuti, dan Dewi menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah sebagai berikut:

1) Tuntutan pekerjaan yang banyak

Seorang individu yang mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan pekerjaan. Dalam hal ini, tuntutan pekerjaan dapat berupa jumlah jam kerja yang ditetapkan, terlalu rumitnya permasalahan yang dihadapi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas pekerjaan.

2) Terdapat permasalahan dalam peran

Permasalahan dalam peran seringkali menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami *burnout* karena hal ini dapat memicu konflik yang dapat terjadi ketika tuntutan atas pekerjaan terjadi dalam waktu yang bersamaan akan tetapi tidak dapat untuk dipertemukan dan juga bisa disebabkan oleh sikap ambigu karena individu harus dituntut untuk memiliki peran ganda dalam satu waktu.

3) Minimnya dukungan sosial

Dukungan sosial yang didapatkan individu saat mengalami kondisi *burnout* mampu mengurangi sikap kecenderungan *burnout* yang berlebih. Sehingga, dukungan sosial yang tinggi akan mampu

³⁰ Achmad Amrullah Yoga Priyo Darmawan, Ika Adita Silviandari, Ika Rahma Susilawati, "Hubungan *Burnout* Dengan *Work Life – Balance* Pada Dosen Wanita", *Jurnal Mediapsi*, Vol. 1, No. 1, (Desember 2015), hlm 29

membuat individu bisa menanggulangi tuntutan pekerjaan yang terlalu banyak.

4) Minimnya aktivitas regulasi dalam diri

Aktivitas regulasi dalam diri individu memiliki peran yang cukup penting dalam pengambilan keputusan atas suatu permasalahan yang dihadapi oleh individu. Dimana individu dalam menyelesaikan sebuah masalah, memiliki kewajiban penuh dalam pengambilan keputusan. Rendahnya aktivitas regulasi dalam diri individu ini akan membuat individu mengalami kecenderungan *burnout* yang cukup tinggi.

5) Berhubungan dengan adanya tuntutan dari klien

Dalam proses menyelesaikan tuntutan tugas atau pekerjaan yang didapatkan oleh individu apabila bertemu dengan partner atau klien yang bermasalah dengan individu maka hal ini dapat menyebabkan individu akan mengalami kecenderungan *burnout*.³¹

2. Dukungan Sosial Keluarga

a. Pengertian

Manusia sebagai makhluk sosial, tentu membutuhkan bantuan dari orang lain, karena pada dasarnya manusia tidak bisa hidup sendiri. Kata dukungan dalam *Kamus Bahasa Indonesia* mempunyai arti bantuan, gendongan, sokongan.³² Maka dalam hal ini, dukungan memiliki keterkaitan dengan suatu bentuk dukungan. Dalam hal ini,

³¹ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stress Kerja*, (Semarang : Semarang University Press, 2018), hlm 54

³² Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Pusat Bahasa, 2008), hlm 368

setiap manusia pasti membutuhkan dukungan dari orang-orang yang ada disekitarnya dalam menghadapi sebuah permasalahan tertentu, karena tidak dapat dipungkiri bahwa sifat manusia sebagai makhluk sosial yakni manusia yang pasti membutuhkan bantuan manusia lainnya, hal inilah yang dinamakan dukungan sosial.

Menurut Buunk sebagaimana dikutip oleh Puspitaningrum menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu hal yang penting yang dapat digunakan sebagai *coping stress* untuk menangani stress kerja seseorang dimana apabila seseorang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka akan mengurangi kadar stress yang dirasakan.³³ Hupeey dan Foote sebagaimana dikutip oleh Handono dan Bashori dukungan sosial merupakan suatu bentuk sumber daya yang sifatnya sosial yang mampu membantu individu dalam menghadapi berbagai kejadian-kejadian yang membuat individu merasa tertekan. Dukungan sosial yang diberikan kepada individu mampu memberikan pengaruh terhadap pola perilaku individu dalam menghadapi permasalahan yang diterimanya.³⁴

Dukungan sosial menurut Sarafino mengacu pada hal-hal yang sifatnya mampu membawa kenyamanan, perhatian, harga, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang dari orang lain maupun kelompok

³³ Kristianti Puspitaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 4, No. 10, (2018) hlm 3

³⁴ Oki Tri Handono, Khoiruddin Bashori, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru", *Jurnal Empathy*, Vol. 1, No. 2, (Desember, 2013), hlm 2

lain.³⁵ Sumber dukungan bisa dari mana saja baik dari keluarga, pasangan, teman, dokter, maupun organisasi masyarakat. Orang-orang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan juga percaya bahwa orang-orang yang ada di sekitarnya akan selalu senantiasa mau membantu disaat mereka mendapatkan sebuah masalah. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk dorongan maupun bantuan yang sifatnya positif yang didapatkan oleh individu dari orang lain.

Sedangkan keluarga dalam bukunya Mahfudh Fauzi merupakan sekelompok orang yang selalu berhubungan dalam lingkup tertentu yang selalu bersama dan saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan bersama. Keluarga meliputi ayah, ibu, anak, saudara, kakek, nenek, dan lain sebagainya yang masih dalam satu ikatan darah.³⁶ Seringkali, keluarga dijadikan sebagai tempat yang aman bagi individu saat mengalami kesusahan yang telah dihadapinya. Keluarga mampu memberikan motivasi atau dukungan terhadap permasalahan yang dihadapi oleh salah satu anggota keluarganya. Jadi, fungsi keluarga dalam kehidupan seseorang mampu memberikan pendidikan maupun pengembangan atas jati diri seseorang.

Menurut House dalam bukunya Glanz, Rimer, dan Viswanath dukungan sosial keluarga adalah keberfungsian dari keempat jenis

³⁵ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, (New York : John Wiley And Sons Inc, 2011) hlm 81

³⁶ Mahfudh Fauzi, *Diktat Mata Kuliah Psikologi Keluarga*, (Tangerang : PSP Nusantara Press, 2018), hlm 18

dukungan yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.³⁷ Sedangkan dalam bukunya Syarifan Nurjan, dukungan orang tua merupakan sebuah bentuk dari bantuan baik secara material maupun non material yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya untuk mendukung pencapaian prestasi belajar anak.³⁸

Dukungan sosial dari keluarga yang didapatkan individu akan sangat mempengaruhi proses kehidupan yang dijalankan oleh seseorang. Dimana keluarga merupakan tempat atau lingkungan ternyaman bagi individu karena lingkungan ini sangat dekat dengan seseorang. Keluarga dapat dijadikan suatu tempat bagi seseorang untuk menceritakan suka duka kehidupan baik dalam bentuk permasalahan yang dialami individu, tempat mendapatkan sebuah perlindungan, penghargaan, kasih sayang, dan lain sebagainya dimana keluarga akan sangat memberikan pengaruh yang cukup besar tentang keberlangsungan hidup seseorang di masa yang akan datang.

Dari uraian penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan sebuah dorongan yang didapatkan oleh seseorang dari keluarga meliputi ayah, ibu, saudara, dan lain sebagainya yang masih dalam lingkup ikatan keluarga dalam proses pencapaian prestasi yang ingin diraih oleh seseorang.

³⁷ Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, *Health Behavior And Health Education*, (San Francisco, 2008) hlm 190

³⁸ Syarifan Nurjan, *Psikologi Belajar*, (Ponorogo : Wade Grup, 2016) hlm 186

b. Dimensi dan Indikator Dukungan Sosial Keluarga

Menurut House sebagaimana dikutip oleh Nurhidayati dan Nurdibyanandaru terdapat dimensi dan indikator dari dukungan sosial keluarga yakni sebagai berikut:

1) Dukungan emosional

Merupakan sebuah bentuk bantuan berupa dorongan yang dapat membesarkan hati anak, bentuk suatu rasa kehangatan dan kasih sayang yang mencakup tentang perasaan empati, peduli, maupun perhatian terhadap individu.

2) Dukungan instrumental

Merupakan suatu bentuk usaha untuk memberikan suatu hal yang sifatnya nyata dapat berupa barang maupun jasa (tindakan).

3) Dukungan informasi

Merupakan suatu bentuk dukungan berupa pemberian informasi dan atau mengajarkan keterampilan dimana hal ini dapat membantu anak untuk memberikan solusi atas masalah yang dihadapinya dapat berupa nasehat, penghargaan, maupun suatu petunjuk atau instruksi.

4) Dukungan penghargaan

Merupakan suatu bentuk dukungan yang didalamnya terdapat informasi sehingga informasi ini dapat membantu individu (anak) untuk mengenali dan menilai kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri. Dukungan ini diberikan kepada individu sebagai bentuk respon dan penghargaan yang sifatnya positif sehingga

individu merasa bahwa segala usaha, kerja keras yang dilakukan dapat dihargai oleh orang lain.³⁹

c. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Sarafino sebagaimana dikutip oleh Purba, Yulianto dan Widyanti menjelaskan bahwa terdapat jenis-jenis dukungan sosial yakni sebagai berikut:

1) Dukungan emosi

Merupakan suatu bentuk dukungan yang mencakup tentang perasaan empati, peduli, maupun perhatian terhadap individu. Biasanya dukungan ini didapatkan individu dari keluarga maupun dari pasangan.

2) Dukungan penghargaan

Merupakan suatu bentuk dukungan berupa pemberian ungkapan atau penghargaan yang positif yang diperoleh individu dari orang lain sebagai bentuk dorongan untuk maju agar individu mampu lebih semangat untuk menjalankan berbagai aktivitas. Biasanya dukungan ini diperoleh dari teman maupun atasan bisa guru, direktur perusahaan, maupun lainnya.

3) Dukungan instrumental

Merupakan suatu bentuk dukungan berupa bantuan secara langsung yang didapatkan individu dari orang lain misalnya seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas sekolah, bantuan untuk

³⁹ Nani Nurhidayati, Duta Nurdibyanandaru, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self Esteem* Pada Penyalahguna Narkoba Yang Direhabilitasi", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 03, No. 03, (2014), hlm 55

meminjamkan uang apabila tidak punya uang, dan lain sebagainya. Biasanya bantuan ini didapatkan individu dari teman, partner kerja, keluarga.

4) Dukungan informasi

Merupakan suatu bentuk dukungan berupa pemberian nasehat, kritik dan saran yang membangun agar individu mampu memecahkan masalah yang dihadapinya. Biasanya orang yang memberikan dukungan ini ialah orang yang pernah mengalami masalah yang sama dan biasanya dukungan ini diperoleh dari sahabat, saudara, maupun rekan kerja.

5) Dukungan jaringan sosial

Merupakan suatu bentuk dukungan berupa pemberian perasaan bahwa individu merupakan anggota dari suatu kelompok yang memiliki visi misi yang sama dimana ketika individu sedang menghadapi suatu masalah maka dukungan ini akan mengalihkan individu dari perasaan khawatir terhadap masalah yang dihadapi dengan memberikan berbagai kegiatan misalkan liburan, maupun lainnya. Biasanya dukungan ini diperoleh dari teman organisasi, partner kerja, maupun lainnya.⁴⁰

d. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Dalam dukungan sosial tentunya terdapat berbagai sumber-sumber dari dukungan sosial, dimana sumber dukungan sosial ini yang didapatkan oleh individu akan mempengaruhi pola perilaku individu

⁴⁰ Johana Purba, Aries Yulianto, Ery Widyanti, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Guru", *Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1, (Juni 2007), hlm 82

dalam menghadapi permasalahan tertentu. Menurut Pearson sebagaimana dikutip oleh Handono dan Bashori menjelaskan bahwa rendah atau tidak adanya dukungan sosial yang diberikan oleh sumber dukungan sosial kepada individu akan menyebabkan individu tersebut merasa tidak berharga atau merasa tidak ada yang mempedulikannya.⁴¹ Oleh sebab itu, seseorang setidaknya mendapat salah satu sumber dukungan sosial.

Menurut Goetlieb sebagaimana dikutip oleh Maslihah terdapat dua hubungan yang didalamnya mengandung dukungan sosial yakni sebagai berikut:

1) Hubungan *professional*

Hubungan *professional* merupakan hubungan antara individu dengan orang lain dimana sumber dukungan sosial yang didapatkan individu berasal dari orang-orang yang mempunyai keahlian seperti psikolog, psikiater, konselor, dan lain sebagainya.

2) Hubungan non *professional*

Hubungan non *professional* yakni hubungan antara individu dengan orang-orang yang tidak mempunyai keahlian, dimana sumber dukungan yang didapatkan individu berasal dari keluarga, teman sebaya, saudara, tetangga, dan lain sebagainya.⁴²

⁴¹ Oki Tri Handono, Khoirudin Bashori, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial.", hlm 84

⁴² Sri Maslihah, "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa *Boarding School* Subang Jawa Barat", *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 10, No. 2, (Oktober 2011), hlm 5

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial sebagaimana dikutip oleh Andarini dan Fatma yakni sebagai berikut:

1) Pemberian dukungan

Tentunya terdapat seseorang yang memberi dukungan, pemberi dukungan ini adalah orang-orang yang mempunyai peran penting dalam kehidupan seseorang dalam mencapai tujuan yang hendak dicapai oleh seseorang.

2) Jenis dukungan

Dalam pemberian dukungan, tentunya terdapat jenis dukungan yang diterima. Dimana jenis dukungan ini yang diterima ini mempunyai fungsi atau makna penting dalam kehidupan seseorang dan pastinya akan memberikan manfaat dan dorongan individu agar mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

3) Penerimaan dukungan

Dalam menerima dukungan tentunya berdasarkan pada karakter kepribadian seseorang, kebiasaan seseorang dan juga peran secara sosial dimana penerimaan dukungan ini mempunyai efek pada keaktifan seseorang dalam mengerjakan suatu tugas tertentu.

4) Permasalahan yang sedang dihadapi

Pemberian dukungan sosial yang tepat harus sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami oleh seseorang. Sebab apabila

tidak tepat sasaran dan tidak sesuai dengan kebutuhan, maka dukungan tersebut akan sia-sia atau tidak bermanfaat bagi seseorang. Namun sebaliknya, jika dukungan sosial yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh individu, maka dukungan tersebut akan memberikan banyak manfaat pada diri individu sehingga ia mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya dengan sebaik mungkin.

5) Waktu pemberian dukungan

Waktu pemberian dukungan juga menjadi hal terpenting yang harus diperhatikan saat akan memberikan dukungan sosial pada seseorang. Dimana dukungan sosial yang diberikan pada seseorang apabila sesuai dengan waktu yang tepat, maka hasilnya individu akan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara optimal dan tepat sesuai dengan tujuan yang hendak dicapainya. Namun sebaliknya, jika waktu pemberian dukungan sosial tidak tepat, maka proses penyelesaian masalah yang dihadapi oleh seseorang, hasilnya tidak optimal dan tidak sesuai dengan tujuan yang hendak dicapainya.⁴³

⁴³ Sekar Ratri Andarini, Anne Fatma, "Hubungan Antara *Distress* Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi", *Jurnal Talenta Psikologi*, Volume 11, Nomor 2, (Agustus, 2013), hlm 13

B. Hubungan Antar Variabel

a. Hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* akademik

Dalam sistem pendidikan, tentunya siswa pernah mengalami permasalahan dalam proses belajarnya seperti menurunnya prestasi akademik, merasa bosan dengan pembelajaran yang sedang diikuti, dan bisa juga merasa tidak nyaman bersekolah. Permasalahan tersebut menjadikan siswa berusaha keras agar mampu menyelesaikan permasalahan tersebut.

Salah satu permasalahan adalah merasa bosan saat pembelajaran. Hal tersebut dinamakan *academic burnout* dimana sikap ini menurut Schaufeli sebagaimana dikutip oleh Arlinkasari dan Akmal mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar.⁴⁴ Jadi dapat dikatakan bahwa, *burnout* akademik merupakan sebuah bentuk dari kelelahan yang dirasakan individu baik secara fisik maupun psikis akibat adanya usaha maupun tuntutan tugas yang secara berlebihan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *burnout*. Salah satu faktor tersebut adalah dukungan sosial keluarga. Menurut House dalam bukunya Glanz, Rimer, dan Viswanath dukungan sosial keluarga adalah keberfungsian dari keempat jenis dukungan yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Dimana dukungan sosial yang

⁴⁴ Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal, "Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy* dan *Academic Burnout*.", hlm 88

didapatkan individu dari keluarga inilah akan sangat mempengaruhi sikap maupun perilaku individu dalam menyelesaikan sebuah masalah.⁴⁵

Tentunya dukungan sosial keluarga menjadi sebuah hal yang sangat penting untuk mendorong individu agar tidak mengalami kecenderungan *burnout* yang terlalu tinggi. Sebab apabila individu merasakan kecenderungan *burnout* yang terlalu tinggi akan berdampak pada keberlangsungan sikap maupun tindakan individu setelahnya. Terlebih pada anak usia dibawah 17 tahun, dukungan sosial dari keluarga menjadi pendorong untuk anak agar bersemangat dalam belajar meskipun dilakukan secara daring. Dan sikap semangat ini nantinya akan membawa siswa untuk mampu terhindar dari kecenderungan untuk mengalami *burnout* secara akademik.

Dalam hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putra dan Muttaqin menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *burnout* yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi lingkungan pekerjaan atau sekolah, ganjaran atau gaji, dukungan sosial baik dari keluarga atau teman atau lainnya, dan juga tuntutan tugas. Sedangkan faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kepribadian.⁴⁶

Hal ini menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* ialah dukungan sosial. Dimana hasil penelitian menunjukkan

⁴⁵ Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, *Health Behavior And Health Education*, (San Francisco, 2008) hlm 190

⁴⁶ Agustinus Chrissang Maha Putra, Darmawan Muttaqin, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Pada Perawat Di Rumah Sakit X", *Jurnal Psikostudia*, Volume 9, No. 2, (Juli 2020)

bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit X dimana kontribusi dukungan sosial dari berbagai sumber, dukungan sosial dari orang tua memiliki persentase yang tinggi terhadap tinggi rendahnya *burnout* yang dialami oleh individu. Hasil persentase dukungan sosial orang tua sebesar 49.3% dimana individu yang mendapatkan kualitas dukungan sosial yang tinggi, maka semakin rendah pula kecenderungan *burnout* yang akan dialaminya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kim, Jee, dkk. menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* yang dirasakan oleh individu. Dimana hasil penelitian menjelaskan bahwa siswa yang merasa kelelahan akibat mempelajari pembelajaran yang didapatkan dari sekolah cenderung berpikir bahwa mereka kurang didukung oleh orang-orang yang ada disekitar mereka. Sehingga dari sini dapat dikatakan bahwa, dukungan sosial yang didapatkan individu mampu memiliki efek penyangga terhadap stress maupun *burnout* yang dialami oleh siswa.⁴⁷

Dukungan sosial bisa mempengaruhi *burnout* yang dirasakan oleh seseorang, hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Fiorilli, Gabola, dkk. yakni dukungan sosial mampu mengurangi resiko *burnout* yang cukup tinggi pada individu. Kualitas dukungan sosial dan penawaran atas pemberian dukungan sosial harus sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh individu yang mengalami *burnout* akibat adanya berbagai tuntutan tugas. Sehingga, peran dukungan sosial ini nanti yang

⁴⁷ Boram Kim, Sooin Jee, Joungwha Lee, Sunghee An, Sang Min Lee, "Relationships Between Social Support And Student Burnout : A Meta – Analitic Approach", Wiley, (2018)

sesuai dengan kebutuhan individu, akan membawa individu mampu menangani resiko *burnout* yang dirasakannya.⁴⁸

Merujuk pada penelitian lain yang dilakukan oleh Harnida menghasilkan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan yang berkorelasi negatif terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diberikan, maka akan semakin rendah pula kecenderungan *burnout* yang dialami oleh perawat rumah sakit. Hasil kontribusi persentase dukungan sosial terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit sebesar 65% sehingga dari hasil ini, dukungan sosial mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap kecenderungan *burnout* yang dialami oleh perawat di rumah sakit.⁴⁹

Berdasarkan pada beberapa hasil penelitian terdahulu diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga mampu mempengaruhi *burnout* akademik yang dirasakan oleh individu. Dimana pengaruh ini bersifat negatif artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan keluarga terhadap anaknya, maka akan semakin rendah pula kecenderungan anak mengalami *burnout* akademik.

C. Kerangka Teoritis

Burnout akademik menurut Schaufeli sebagaimana dikutip oleh Arlinkasari dan Akmal menjelaskan bahwa *burnout* akademik merupakan kondisi yang mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki

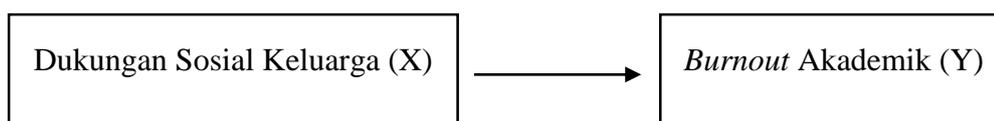
⁴⁸ C. Fiorilli, P. Gabola, A. Pepe, dkk., “*The Effect Of Teachers’ Emotional Intensity And Social Support On Burnout Syndrome. A Comparison Between Italy And Switzerland. Revue europeenne de psychologie appliquee*, Vol. 65, (2015)

⁴⁹ Hanna Harnida, “Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Pada Perawat”, *Jurnal Persona*, Vol. 4, No. 01, (Januari, 2015)

sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar.⁵⁰ Munculnya *burnout* akademik pada siswa mampu memberikan dampak negatif dalam proses belajar seperti malas bersekolah, tidak mempedulikan tugas, mudah merasa bosan dengan proses pembelajaran sehingga hal tersebut akan mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Siswa dapat dikatakan mengalami *burnout* akademik apabila mengalami beberapa aspek dalam *burnout* akademik sebagaimana dikutip oleh Cam dan Ogulmus yaitu *exhaustion* yaitu kelelahan secara emosional, *cynicism* yaitu perasaan tidak peduli terhadap proses pembelajaran, dan *reduce of professional efficacy* yaitu sikap yang menunjukkan adanya rasa ketidakmampuan dalam menyelesaikan pekerjaan.⁵¹

Salah satu faktor yang menyebabkan *burnout* akademik adalah minimnya dukungan sosial keluarga. Dimana pada saat pembelajaran daring, keluarga menjadi lingkungan yang mampu mendukung siswa pada saat menjalankan kegiatan belajar. Dan keluarga menjadi guru alternatif saat siswa mengalami kebingungan dalam memahami materi maupun tugas sekolah yang diberikan oleh guru. Dimana apabila dukungan sosial keluarga yang diberikan kepada siswa, akan mempengaruhi tinggi rendahnya *burnout* akademik yang dirasakan oleh siswa. Dari penjelasan diatas, dapat disusun kerangka teoritik sebagai berikut:



⁵⁰ Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal, "Hubungan antara *School.*, hlm 88

⁵¹ Zakeriya Cam, Selahiddin Ogulmus, "*From Work Life to School.*, hlm 82

Berdasarkan pada kerangka diatas, dapat dijelaskan bahwa variabel dukungan sosial keluarga mempunyai pengaruh terhadap *burnout* akademik siswa. Dimana pengaruh ini berkorelasi negatif yang artinya apabila semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diberikan, maka akan semakin rendah kecenderungan *burnout* akademik yang dirasakan oleh siswa kelas V MI.