

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu proses dimana seseorang akan mendapatkan ilmu pengetahuan, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga, yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Belajar menjadi suatu faktor yang paling penting bagi siswa karena dengan belajar akan menentukan seberapa banyak wawasan maupun pengetahuan yang akan dimiliki oleh siswa. Dalam belajar, setiap siswa memiliki peluang untuk meraih prestasi dan untuk mencapainya harus diiringi dengan usaha dan kerja keras agar mendapatkan hasil yang diinginkan, namun banyak juga kendala-kendala yang dialami siswa dalam meraih suatu prestasi tersebut. Salah satu kendala yang ditemukan yaitu banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar.¹

Kejenuhan yang dialami siswa merupakan sindrom psikologis yang disebabkan oleh adanya kelelahan yang luar biasa, baik secara fisik maupun emosional akibat dari tuntutan dalam pendidikan yang menyebabkan siswa bersikap sinis terhadap dirinya dan orang lain. Serta mengurangi keterlibatan diri dalam melakukan aktivitas pembelajaran bahkan menganggap dirinya tidak kompeten sebagai siswa sehingga terjadi penurunan

¹ Santi Dewi, “*Hubungan Antara Burn-out Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester 4 Tahun Akademik 2018 Di STIEkes Majapahit Mojokerto*”, Skripsi, Jawa Timur: STIEkes Majapahit Mojokerto 2018, h. 4. Diakses pada tanggal 18 November 2024

pencapaian prestasi pribadi. Kejenuhan belajar dalam istilah psikologi disebut burn-out. Burn-out menurut Maslach dan Jackson sebagaimana dikutip oleh Muhibbin Syah, adalah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi pada individu yang sedang melakukan beberapa pekerjaan. Kata kunci yang merupakan aspek dari sindrom *Burnout* akademik adalah terjadinya peningkatan rasa kelelahan emosional.

Tuntutan dan banyaknya aktivitas siswa dapat membuat siswa stres, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Kejenuhan ini merupakan salah satu faktor penghambat bagi siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. *Burnout* akademik dapat dialami oleh siswa yang akademiknya kurang maupun siswa yang memiliki tingkat akademik yang tinggi. Permasalahan ini seringkali menyebabkan siswa tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar, bahkan memungkinkan untuk terjadinya perilaku menyimpang seperti bolos, pura-pura sakit, dan hal lainnya. Oleh karena itu, permasalahan kejenuhan yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan dari siswa itu sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolahnya. Jika seandainya burnout akademik ini tidak segera ditangani, maka akan berakibat buruk kepada siswa, siswa akan kehilangan minat untuk belajar, merasa terbebani dengan banyak pelajaran, bersikap pasif dikelas, dan dapat mengalami penurunan prestasi belajar.²

² Naeli Rifatil Muna, "Teknik Self Regulation Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon", diakses pada tanggal 5 Agustus 2024

Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan yang dicapai oleh siswa. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh guru dari jumlah studi yang telah dipelajari siswa, yang nantinya akan tertulis di dalam sebuah rapor. Setiap kegiatan pembelajaran, tentunya siswa mengharapkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Adanya minat belajar ataupun semangat yang dimiliki siswa disetiap pembelajarannya, maka siswa akan mendapatkan hasil yang maksimal. Begitupun sebaliknya, jika siswa merasa jenuh dan kurang minat dalam kegiatan pembelajaran hasil yang akan didapatkan siswa tidak akan maksimal dan sehingga terjadinya penurunan terhadap nilai belajar.³

Fenomena kejenuhan belajar pada siswa merupakan fenomena yang sering terjadi di dalam dunia pendidikan. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugara di SMA Angkasa Bandung, Sugara menemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas kejenuhan belajar siswa dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Hasil penelitian yang di dapatkan berada dalam kategori sedang, artinya kejenuhan belajar masih merupakan suatu fenomenal yang sering terjadi di lingkungan belajar⁴. Penelitian tentang kejenuhan belajar pada siswa VII SMPN 1 Lembang, yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah. Penelitian

³ Abdul Rohim, "Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi PAI", Skripsi, h. 2. Diakses pada tanggal 21 September 2024.

⁴ Sugara, G.S, "Efektivitas Teknik Self-Instruction Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa", Skripsi, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2011), h.5. Diakses pada tanggal 5 Mei 2024.

tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah yang mengalami burn-out dalam belajar, karena lebih dari setengah jumlah peserta didik yang diteliti mengalami kejenuhan belajar.⁵

Permasalahan *burn-out* ini juga dialami oleh siswa di SMAN Negeri 7 Bengkulu Selatan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa siswa yang mengalami kejenuhan belajar atau burnout akademik. Kejenuhan yang dialami seperti guru mengajar dengan metode yang monoton, media yang diberikan ke siswa kurang menarik sehingga respon dari peserta didik kurang antusias dalam menerima pelajaran. Selain metode dan media kurangnya manajemen waktu pada siswa yang membuat siswa bermasalah saat melaksanakan pelajaran.⁶

Selain observasi peneliti melaksanakan wawancara dengan siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang berinisial ML, permasalahan *Burnout* ini masih sering terjadi. Siswa mengatakan bahwasanya mereka merasa bosan dengan metode belajar mengajar Guru yang selalu sama, tidak ada hal yang membuatnya tertarik dengan mata pelajaran tersebut⁷. Berdasarkan hasil penelitian, fenomena yang tampak di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa kelas XI SMAN Negeri 7 Bengkulu Selatan mengalami gejala *Burnout* akademik. Mereka terlihat sering mengantuk bahkan sampai tertidur di kelas, merasa stres karena tugas yang menumpuk,

⁵ Firmansyah, R. "Efektifitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa", Skripsi, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2012, h. 6. Diakses pada tanggal 5 Mei 2024.

⁶ Observasi Prapenelitian, SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, 12 Januari 2025

⁷ Hasil Observasi Prapenelitian, SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, 12 Januari 2025

kehilangan semangat belajar, serta menunjukkan sikap acuh dan bosan terhadap pembelajaran. Beberapa siswa memilih mengobrol, bermain dengan alat tulis, atau melamun saat guru mengajar. Faktor penyebabnya antara lain metode pembelajaran guru yang monoton, kurang menariknya media belajar, lemahnya manajemen waktu siswa, serta banyaknya beban akademik. Hal ini berdampak pada menurunnya motivasi dan prestasi belajar siswa, serta memunculkan perasaan kurang percaya diri dalam menghadapi tugas dan ujian. Ayat Al-Qur'an yang Relevan. Fenomena *Burnout* akademik ini dapat dikaitkan dengan Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

Artinya: "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

Ayat ini memberikan motivasi bahwa setiap kesulitan dalam belajar maupun tekanan akademik yang dirasakan siswa pasti akan diiringi dengan kemudahan dan jalan keluar. Hal ini relevan dengan kondisi siswa yang mengalami kejenuhan belajar, agar mereka tetap sabar, berusaha, dan yakin bahwa Allah SWT akan memberikan kemudahan setelah menghadapi kesulitan. Dapat diambil kesimpulan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar rata-rata dalam kategori yang sedang. Ini membuktikan bahwa siswa cenderung mengalami kejenuhan belajar. Hal ini harus segera ditangani agar tidak menghambat perkembangan siswa dalam menempuh ilmu pengetahuan dalam proses pendidikannya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan belajar harus dicegah minimal dikurangi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Perilaku *Burnout* Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMS 7 Bengkulu Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana Gambaran Perilaku *Burnout* Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Gambaran Perilaku *Burnout* Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

D. Batasan Masalah

Adapun Batasan masalah dalam penelitian ini adalah *Burnout* tentang Kelelahan, Sinisme dan Keyakinan Akademik/Perasaan tidak kompeten.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

1. Bagi peneliti, sebagai suatu pengalaman dan menambah pengetahuan bagi peneliti untuk dapat memperoleh informasi terkait *burnout* akademik pada tingkat pendidikan SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

2. Bagi guru, sebagai pedoman untuk memperbaiki proses pembelajaran sehingga *burnout* akademik pada siswa dapat diminimalisir.
3. Bagi siswa, sebagai pedoman untuk mengenal gejala *burnout* akademik pada diri sendiri, sehingga dapat menghindarinya.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riri Arisna Eka Putri (2018) tentang Hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel *student burnout* dengan variabel prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan yang positif antara variabel *student burnout* dengan variabel prokrastinasi. Dari hasil penelitian yang dilakukan variabel *student burnout* berada pada kategori sedang artinya terdapat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi namun tidak banyak. Persamaan penelitian ini dengan peneliti adalah mengangkat variabel perilaku *burnout* akademik, metode yang digunakan dalam penelitian ini juga sama yaitu metode kualitatif. Perbedaannya adalah penelitian ini meneliti hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa dalam menyusun skripsi. Sedangkan peneliti meneliti tentang gambaran perilaku *burnout* akademik pada siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.
2. Menurut jurnal Mubiar Agustin yang berjudul “Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan

Belajar Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan adalah menghasilkan model konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan serta metode kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian adalah (1) mahasiswa UPI mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi; (2) faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah karakteristik mahasiswa, lingkungan belajar, dan keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar; (3) upaya mahasiswa mengatasi kejenuhan belajar masih sebatas pada upaya yang sifatnya masih sporadis dan belum menunjukkan upaya untuk meminta bantuan ahli; dan (4) model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa terdiri atas dua bagian, yaitu panduan teoretik dan panduan praktik; dan (5) hasil validasi rasional dan empirik menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dan menurunkan semua gejala kejenuhan belajar mahasiswa. Persamaan peneliti dengan penelitian ini adalah sama membahas tentang kejenuhan belajar atau burnout akademik metode penelitian yang digunakan juga sama yaitu metode kualitatif. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini lebih memilih variabel mahasiswa dan meneliti tentang model konseling kognitif perilaku. Sedangkan penelitian peneliti lebih fokus ke perilaku *burnout* pada siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

3. Penelitian Rozi (2023) yang berjudul “Hubungan *Self Confidence* dan *Academic Burnout* Mahasiswa Pendidikan Kimia terhadap

Hasil Belajar Kimia Dasar Pasca Pandemi Covid-19". Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Kimia dengan 88 sampel mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, *self-confidence* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap hasil belajar, *academic burnout* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap hasil belajar, serta *selfconfidence* dan *academic burnout* memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar. Persamaan penelitian ini dengan peneliti adalah sama-sama membahas tentang burnout akademik. Metode yang digunakan adalah kualitatif. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini lebih membahas bagaimana hubungan *self confidence* dan *academic burnout* mahasiswa pendidikan kimia terhadap hasil belajar kimia dasar pasca pandemi covid-19.

G. Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, batasan masalah, dan kajian penelitian terdahulu.

BAB II : Berisi kajian teori tentang perilaku, burnout akademik (pengertian, gejala, aspek, faktor penyebab, jenis-jenis, dimensi, dan cara mengatasi), serta gambaran perilaku siswa.

BAB III : Menjelaskan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan Penelitian Berdasarkan deskripsi lokasi penelitian, deskripsi informan, hasil penelitian mengenai aspek kelelahan, sinisme, dan keyakinan akademik, serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V : Penutup Berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran bagi pihak terkait.

