

BAB II

KERANGKA TEORI

A. *Burnout*

1. Perilaku

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Sedangkan menurut Wawan Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak perilaku adalah kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Perilaku adalah suatu aktivitas atau tindakan yang dapat diamati serta dapat dipelajari berupa aktivitas yang didapat dari faktor internal maupun faktor eksternal. Perilaku seseorang dapat berupa menjadi 2 bentuk yaitu bentuk perilaku pasif dan bentuk perilaku aktif. Perilaku pasif seseorang merupakan suatu perilaku yang masih tersembunyi di dalam diri seseorang dan tidak dapat diamati oleh individu lain. Perilaku pasif ini berupa pikiran, tanggapan, sikap, dan pengetahuan seseorang. Perilaku aktif seseorang merupakan suatu perilaku yang dapat diamati oleh seseorang yang berupa

tindakan atau berupa respons seseorang terhadap rangsang yang didapat¹.

Perilaku yang dilakukan oleh seseorang dapat terjadi karena adanya peran penting yang secara tidak langsung dilakukan saat perilaku seseorang itu muncul seperti pengetahuan, sikap, dan tindakan. Terbentuknya perilaku seseorang pengetahuan dan sikap merupakan suatu hasil yang didapat melalui indra seseorang seperti penglihatan dan pendengaran. Tindakan dapat terjadi saat tubuh seseorang mendapatkan respons, sehingga pengetahuan dan sikap seorang dapat mempengaruhi tindakan yang dilakukan seseorang dalam hal ini dapat dikatakan bahwa tindakan memiliki peran yang penting dan berpengaruh pada perilaku seseorang

2. *Burnout Akademik*

Semakin kompleksnya tuntutan akademik saat ini, berdampak pada kondisi psikologis siswa. Salah satu dampak psikologis yang kerap muncul adalah kelelahan akademik, yang sering disebut dengan istilah *academic burnout*. Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh seorang ahli psikologis klinis yaitu Freudenberg yang dimaknai sebagai perasaan kelelahan atau merendahkan diri sendiri.²

¹ Mallary, & Fontenelle, 2018. *Mengubah Perilaku Siswa*, (Jakarta : Gunung Mulia), h 17

² Suardiningsih, N., & Ketut Surya, I. B. (2021). Peran Role Stress dalam Memediasi Pengaruh Beban Kerja terhadap Burnout Perawat. E-Jurnal Manajemen

Penelitian mengenai *burnout* awalnya lebih berorientasi pada kajian di tempat kerja, dan studi awal tentang *burnout* umumnya dilakukan untuk profesi dalam bidang pelayanan manusia, istilah ini disebut “*job burnout*”³. Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan penelitian, ditemukan bahwa *burnout* dapat terjadi di berbagai lingkungan dan konteks pekerjaan, termasuk di dalam bidang pendidikan. Walaupun siswa bukanlah seorang pekerja, namun aktivitas yang dilakukan seperti kehadiran dalam kelas, pengerjaan tugas, dan mengikuti ujian, dapat diartikan sebagai bentuk pekerjaan⁴. Oleh karenanya dalam bidang pendidikan dikenal istilah *academic burnout* untuk menggambarkan suatu kondisi kelelahan fisik dan mental dalam bidang pendidikan.

a. Pengertian *Burnout Akademik*

Burnout Akademik atau *Academic burnout* adalah kelelahan akademis yang merujuk pada perasaan lelah akibat tuntutan studi, memiliki sikap sinis dan kehilangan minat dalam belajar. *Academic burnout* ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan psikis (*exhaustion*), sikap tidak peduli dengan tugas akademik

Universitas Udayana, 10(10), 988.
<https://doi.org/10.24843/ejmunud.2021.v10.i10.p03>

³ Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships Between Social Support and Student burnout: A Meta-Analytic Approach. *Stress and Health*, 34(1), 127.

⁴ Leupold, C. R., Lopina, E. C., & Erickson, J. (2020). Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological Reports*, 123(4), 1260.

(*cynicism*), dan perasaan tidak berkompeten (*reduced academic efficacy*)⁵.

Academic burnout merupakan kondisi seseorang merasa kelelahan secara fisik dan emosional akibat tekanan tinggi di lingkungan akademis. Kondisi ini berdampak munculnya kebosanan dalam belajar, sikap ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik, kehilangan motivasi dalam belajar, timbulnya rasa malas yang menghambat keterlibatan dalam pembelajaran dan akhirnya dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar⁶.

Academic burnout adalah kondisi siswa yang ditunjukkan dengan adanya kondisi lelah secara mental, fisik dan emosi karena merasakan stres dengan tuntutan akademik yang tinggi, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas, keengganan untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran, dan tidak puas dengan tugas yang diselesaikan⁷.

⁵ Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2016). Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

⁶ Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567>

⁷ Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). Academic Burnout Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Media Nusa Creative*.

Academic burnout adalah kondisi dimana siswa merasakan kelelahan, kebosanan, dan stres yang meningkat akibat tekanan tugas yang begitu tinggi, sebagai usaha pencapaian standar kurikulum yang harus dipenuhi oleh pengajar. Dampak dari *academic burnout* yang dirasakan siswa melibatkan adanya kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah, serta tingkat kecemasan yang tinggi. *Academic burnout* yang dirasakan siswa ini akan membawa dampak negatif terhadap proses pembelajaran⁸.

Berdasarkan berbagai penjelasan *academic burnout* dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah keadaan lelah secara fisik dan emosional yang dialami siswa akibat dari tuntutan studi yang tinggi. Ditandai dengan adanya perasaan lelah, sinis, kehilangan minat, kebosanan, kehilangan motivasi, rasa malas, dan penurunan prestasi dalam belajar. Dampak dari *academic burnout* melibatkan kebiasaan buruk dalam belajar sehingga memberikan pengaruh negatif terhadap proses pembelajaran secara keseluruhan.

⁸ Digita, A., Kesejahteraan, P., Bandung, S., Politeknik, P., Sosial Bandung, K., Hartini, R., & Kesejahteraan, R. A. P. (2022). Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI terhadap Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta. In PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial (Vol. 21, Issue 1).

b. Gejala *Burnout* Akademik

Menurut pendapat Schaufeli dalam Schabracq, & Cooper terdapat gejala yang nampak pada individu yang mengalami burnout, yakni⁹:

- 1) *Affective Manifestations*, biasanya suasana hati yang suram, penuh tangis, dan tertekan dapat diamati pada mereka yang mengalami burnout. Walaupun suasana hati dapat berubah dengan cepat, namun umumnya suasana hati sedih mendominasi.
- 2) *Cognitive Manifestations*, individu yang mengalami burnout merasa tidak berdaya, kehilangan harapan, dan kekurangan kekuatan. Hal ini akan berdampak pada kemampuan kognitif tertentu, seperti kemampuan mengingat dan memperhatikan. Kemungkinan kemampuan tersebut akan terganggu, dan pemikiran menjadi lebih kaku, skematis, dan terlepas.
- 3) *Behavioural Manifestations*, ditingkat individu, gejala perilaku sebagian besar disebabkan oleh peningkatan tingkat kewaspadaan individu yang menyebabkan adanya perubahan dalam perilaku ke arah yang negatif.

⁹ Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2016). Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

- 4) *Motivational Manifestations*, biasanya individu yang mengalami burnout, salah satu gejala yang paling jelas terlihat adalah kehilangan motivasi, yaitu kehilangan semangat, antusiasme, minat, dan idealisme.

c. Aspek Burnout Akademik

Maslach menyebutkan terdapat tiga aspek pada burnout, yaitu¹⁰:

- 1) *Exhaustion*, aspek utama dalam *burnout* adalah exhaustion dalam bahasa Indonesia berarti sangat lelah. Exhaustion merupakan keadaan individu yang sangat amat kelelahan, kekurangan tenaga hingga kehilangan energi. Walaupun terkadang rasa lelah ini bersifat fisik, namun dalam dimensi burnout lebih sering disebutkan kelelahan psikologis atau emosional. Kelelahan psikologis akan menyebabkan individu kehilangan kepedulian, kehilangan kepercayaan, kehilangan minat, dan kehilangan semangat.
- 2) *Depersonalization*, aspek ini mengarah pada perubahan negatif terhadap orang lain seperti mudah tersinggung dan kehilangan idealisme, Depersonalisasi ini menekankan perubahan (ke arah yang negatif) yang berlangsung lama.

¹⁰ Setiowati, Dkk. *Akademik Burnout Siswa Dan Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan Konseling*. (Malang : Media Nusa Creative. 2021). h 47

3) *Reduce Personal Accomplishment*, aspek ini menggambarkan kondisi individu yang depresi, rendah semangat, penurunan produktivitas dan kapabilitas, dan ketidakmampuan untuk mengatasinya. Beberapa definisi terbatas pada perasaan gagal atau rendah diri.

Schaufeli mengembangkan instrumen penelitian Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) guna menilai gejala academic burnout di kalangan siswa. Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) mengukur aspek kejenuhan belajar melalui 3 (tiga) aspek. Pertama *exhaustion* atau kelelahan, kelelahan dapat berupa fisik, mental, maupun emosional. Kelelahan fisik siswa terlihat dengan adanya gejala sakit kepala, mual-mual, dan lainnya. Kelelahan mental siswa ditunjukkan dengan adanya perasaan tidak berharga dan merasa gagal. Kelelahan emosional ditunjukkan siswa dengan rasa bosan, sedih dan merasa sangat terbebani aktivitas akademik. Kedua *cynicism*, sikap sinis biasanya ditunjukkan siswa dengan sikap acuh tak acuh, serta enggan dan malas dalam belajar. Ketiga *reduced academic efficacy*, sikap ini mengaju pada penurunan keyakinan akademik siswa yang diakibatkan menurunnya kompetensi dan produktivitas siswa.

Selain tiga aspek diatas, terdapat tiga aspek lainnya yang dikemukakan oleh Kristensen, Borritz,

Villadsen, & Christensen yaitu, personal burnout, work-related burnout dan client-related burnout. Ketiga aspek tersebut diteliti menggunakan instrumen Copenhagen Burnout Inventory (CBI). Aspek tersebut hanya mengacu pada job burnout¹¹, selanjutnya Campos, Carlotto, & Maroco mengembangkan instrumen penelitian Copenhagen Burnout InventoryStudents (CBI-S) yang akan digunakan dalam lingkungan siswa sekolah. Instrumen tersebut menjadi acuan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat academic burnout siswa¹². Adapun aspek-aspek itu antara lain¹³:

- 1) *Personal Burnout* yaitu menunjukkan dimensi kelelahan pribadi, yaitu kelelahan fisik serta kelelahan psikologis.
- 2) *Studies-related Burnout* adalah aspek yang menunjukkan tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang dirasakan seseorang terhadap studinya.
- 3) *Colleagues-related Burnout* adalah aspek yang menunjukkan kelelahan fisik dan psikologis terhadap hubungan antara kelelahan yang dirasakan

¹¹ Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2015). The Copenhagen Burnout Inventory: A New Tool for The Assessment of Burnout. *Work and Stress*, 19(3), 192.

¹² Campos, J. A. D. B., Carlotto, M. S., & Maroco, J. (2016). Copenhagen Burnout Inventory – Student Version: Adaptation and Transcultural Validation for Portugal and Brazil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(1), 87–97. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18826165010>

¹³ Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2015). The Copenhagen Burnout Inventory: A New Tool for The Assessment of Burnout. *Work and Stress*, 19(3), 192–207.

dengan pekerjaan orang lain, dalam konteks academic burnout yaitu teman.

- 4) *Teacher-related Burnout* adalah aspek yang menunjukkan kelelahan fisik dan psikologis terhadap hubungan antara kelelahan yang dirasakan dengan guru sebagai pengajar.

d. Faktor-faktor Penyebab *Burnout Akademik*

Septiana & Dewi memaparkan beberapa faktor penyebab siswa dapat mengalami *burnout akademik*¹⁴:

- 1) Kurang percaya diri

Siswa yang kurang percaya diri adalah siswa yang kurang yakin dengan kemampuannya, dikarenakan mereka merasa teman yang lain memiliki kemampuan lebih unggul. Meskipun terkadang mereka termotivasi oleh teman-temannya, namun sering kali perasaan ketidakmampuan itu menyebabkan frustrasi dalam menghadapi proses pembelajaran.

- 2) Pembagian Waktu

Selain aktivitas akademik, siswa juga memiliki berbagai aktivitas lainnya, seperti mengikuti ekstrakurikuler dan berorganisasi. Oleh karena banyaknya aktivitas di luar akademik, siswa sering merasa kebingungan untuk menentukan prioritas

¹⁴ Septiana, N. Z., & Dewi, S. R. (2020). Psychological Wellbeing: Studi Kasus pada Peserta Didik yang Mengalami Burnout di MAN 2 Kediri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(01), 20.

tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Akibatnya siswa seringkali mengabaikan salah satu tugas sekolah.

3) Kelelahan Fisik

Besarnya tuntutan akademik dan banyaknya kegiatan di luar akademik, seringkali menyebabkan siswa merasa kelelahan fisik. Oleh karenanya, hal tersebut mempengaruhi kondisi psikologis dan performa siswa dalam proses pembelajaran.

Schaufeli memberikan penjelasan mengenai faktor-faktor pemicu kemunculan kelelahan akademik, yaitu beban akademik yang tinggi, siswa akan merasa sangat kelelahan ketika memiliki beban tugas yang banyak, durasi belajar yang cukup lama, dan kegiatan itu diulang selama sehari-hari. Faktor selanjutnya yaitu kurangnya dukungan sosial, dalam penelitian Rahmasari menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan siswa, maka semakin rendah academic burnout belajar pada siswa. Salah satu faktor lainnya yaitu kurangnya *self-regulated*. *Self-regulated* adalah strategi yang dilakukan individu untuk mengatur diri, salah satu bentuk dari *self-regulated* adalah *recovery* atau pemulihan, seperti dengan terlibat dalam kegiatan rekreasi yang menyenangkan¹⁵.

¹⁵ Schabracq, M. J., Winnubst, J. A. M., & Cooper, C. L. (2015). *The Handbook of Work and Health Psychology Second Edition*.

Setiyowati memaparkan beberapa faktor yang menjadi penyebab kemunculan academic burnout, yaitu sebagai berikut¹⁶:

- 1) Beban kerja yang tinggi, mencakup peningkatan durasi pembelajaran seiring meningkatnya tingkat pendidikan, banyaknya tugas yang diberikan dan harus diselesaikan dalam waktu bersamaan serta ketidaksesuaian antara kemampuan siswa dengan tuntutan tugas.
- 2) Rendahnya kontrol diri, mencakup kurangnya percaya diri dan sinisme.
- 3) Kurangnya reward, mencakup rasa penghargaan yang tidak mencukupi dari orang lain terhadap kinerja yang dihasilkan oleh siswa.
- 4) Gangguan lingkungan sosial, mencakup konflik, kurangnya dukungan dan kepedulian dari sosial.
- 5) Faktor demografi, mencakup usia serta jenis kelamin yang dapat berpengaruh pada tingkat minat untuk terlibat dalam kegiatan akademik.

Dari pendapat ahli diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa banyak sekali kendala atau faktor yang menjadi penyebab terjadinya burnout akademik seperti siswa yang kurang percaya diri, pembagian waktu belajar siswa yang kurang pas, kelelahan fisik. Selain itu

¹⁶ Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). Academic Burnout Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Media Nusa Creative.

juga ada penyebab kemunculan burnout akademik yang lain yaitu beban kerja yang tinggi, rendahnya control diri, kurangnya *reward* atau apresiasi dari guru, gangguan lingkungan sosial, dan faktor demografis.

e. Jenis-Jenis Burnout Akademik

Burnout akademik yang terjadi pada peserta didik memerlukan penanganan khusus. Akan tetapi ada satu langkah penting yang harus dilakukan sebelum menangani kejenuhan belajar tersebut yaitu dengan cara mengetahui jenis-jenis burn-out secara umum. Berikut adalah jenis-jenis burn-out yang dikemukakan oleh Abu Abdirrahman Al-Qawi :

1) Burn-out Positif

Burn-out positif merupakan kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa perilaku penyimpangan, perbuatan dosa, tindak kezhaliman, kesesatan, hingga keyakinan bathil. Kejenuhan seperti ini lahir dari lubuk hati nurani yang terdalam. Contoh kejenuhan positif, misalnya seseorang yang bosan berhura-hura, seseorang yang bosan kebut-kebutan di jalan, seseorang yang bosan berbuat zina, bosan berbuat hipokrit (bermuka dua), bosan menipu, bosan berbuat korupsi dan lain-lain. Kejenuhan positif adalah kejenuhan yang mengarah kearah yang lebih baik. Jika kejenuhan positif ini dialami setiap individu yang mengarah ke hal yang

positif maka hal tersebut harus dikembangkan dan dipertahankan.

2) Burn-out Wajar

Burn-out wajar merupakan hal yang sering terjadi ataupun lumrah terjadi. Ia akan menimpa siapapun, baik yang shalil ataupun tidak, naik yang di Timur atau di Barat, baik yang tua atau yang muda. Seseorang yang melakukan kegiatan berulang-ulang pasti akan merasa bosan dan jenuh. Kejenuhan belajar ini sering terjadi pada saat proses aktifitas belajar, bekerja, berumah tangga, bergaul, mengemban tugas sosial dan lain sebagainya. Burn-out wajar ini adalah burn-out yang paling banyak dialami oleh seseorang karena hal ini sudah menjadi kodrat manusia.

3) Burn-out Negatif

Burn-out negatif merupakan kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan dapat menjadi pemicu timbulnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia. Ia tidak kalah bahayanya dibanding penyakitpenyakit kronis, sebab kehidupan manusia kadang dipertaruhkan ketika muncul kejenuhan seperti ini. Contoh kejenuhan negatif, misalnya kejenuhan akibat kegagalan, penganiayan, kesempitan hidup, kekacauan hidup, sakit hati, lingkungan yang buruk, keyakinan yang

salah, gaya hidup yang kacau, dan lain-lain. Burn-out negatif ini dapat memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan manusia. Tidak ada jalan lain bagi kita, selain menghindari kejenuhan-kejenuhan tersebut, jika sudah terjadi alangkah lebih baik kita segera mengatasinya dengan cara terbaik¹⁷.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami yaitu jenis-jenis kejenuhan ada kejenuhan positif yaitu kejenuhan terhadap hal-hal buruk, kejenuhan wajar, yaitu kejenuhan yang sangat lumrah terjadi kepada siapapun dan ada kejenuhan negatif, yaitu kejenuhan yang dapat merusak kehidupan seseorang yang berdampak serius.

f. Dimensi Burnout Akademik

Menurut Teori Maslach, Schaufeli, & Leiter mengemukakan bahwa ada tiga dimensi burnout, yaitu exhaustion, depersonalization (cynicism), dan reduced personal accomplishment. Berikut penjelasannya: ¹⁷

1) *Exhaustion*

Exhaustion (kelelahan) adalah reaksi pertama terhadap stres akibat tuntutan pekerjaan. Ketika individu merasa lelah, mereka merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun

¹⁷ Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P.. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 52 (2018), 397-422.

¹⁸ Widya Aulia Lubis, "Mengurangi Kejenuhan (Burn-out) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019". Skripsi, h. 10. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2024.

emosional. Secara fisik ditandai dengan sakit kepala, flu, insomnia, dan lain-lain. Secara mental ditandai dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Sementara secara emosional ditandai dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, dan lain-lain. Kelelahan akan membuat individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi pekerjaan bahkan orang lain.

2) *Depersonalization (cynicism)*

Depersonalisasi sangat erat kaitannya dengan sikap sinis dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan. Ketika individu merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Di sisi lain, depersonalisasi (sinisme) merupakan upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Orang-orang merasa lebih aman untuk bersikap acuh tak acuh, terutama ketika masa depan tidak pasti, atau menganggap hal-hal tidak akan berhasil. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kerja.

3) *Reduced personal accomplishment*

Penurunan pencapaian pribadi seorang individu berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi kerja, dan produktivitas kerja. Hal ini

karena individu memiliki sikap yang rendah untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri, serta kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri. Individu yang mengalami penurunan pencapaian pribadi merasa tidak puas terhadap diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan

Sementara Schaufeli mengembangkan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) guna menilai sindrom academic burnout di kalangan siswa. Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) juga mengukur burnout melalui tiga dimensi, yaitu exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy. Berikut penjelasannya:

1) *Exhaustion*

Exhaustion mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi. Ketika siswa merasa lelah, mereka merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kelelahan fisik siswa ditunjukkan dengan sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, dan lain-lain. Kelelahan mental siswa ditunjukkan dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Sementara kelelahan emosional siswa ditunjukkan dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, gelisah, merasa terbebani oleh aktivitas akademik, dan lain-lain. Kelelahan akan membuat siswa merasa

kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang di sekitarnya.

2) *Cynicism*

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Ketika siswa merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kinerja siswa.

3) *Reduced Academic Efficacy*

Reduced academic efficacy mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan.

Sedangkan Salmela-Aro mengembangkan *School-Burnout Inventory (SBI)* untuk mengukur burnout di sekolah melalui tiga dimensi yang meliputi: (1) *exhaustion at school*, mengacu pada perasaan kewalahan akibat tuntutan studi, (2) *cynicism toward the meaning of school*, dimanifestasikan dalam sikap sinis, acuh tak acuh,

dan menjauh, serta hilangnya minat terhadap tugas sekolah dan tidak melihatnya sebagai bermakna, (3) *sense of inadequacy at school*, mengacu pada perasaan tidak mampu akibat menurunnya kompetensi diri dan pencapaian pribadi¹⁸.

Berdasarkan beberapa penjelasan teori di atas mengenai dimensi *academic burnout*, peneliti menggunakan dimensi dari Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002), yaitu: (1) *exhaustion*, mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi, (2) *cynicism*, mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi, (3) *reduced academic efficacy*, mengacu pada menurunnya keyakinan akademik. Selanjutnya akan dijadikan dasar dalam alat ukur skala pada penelitian ini, yaitu skala *academic burnout* adaptasi dari Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) dengan alasan karena telah teruji secara validitas maupun reliabilitas.

g. Cara Mengatasi *Burnout Akademik*

Chernis menyatakan bahwa untuk mengatasi *burn-out* intervensi yang berorientasi preventif lebih diutamakan dari pada yang berorientasi kuratif dengan alasan lebih efektif dan membutuhkan biaya yang lebih

¹⁹ Schaufeli, W.B. et al.. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.33(5) (2019),464-481.

murah. Sedangkan aspek lain dikaitkan dengan proses belajar yang perlu diperhatikan dalam mengatasi burn-out, yaitu pemahaman Guru Bk/Konselor bahwa penumbuhan kesadaran diri siswa merupakan langkah pertama untuk mengatasi burn-out¹⁹.

Kiat-kiat yang dapat digunakan sebagai alternatif cara untuk mengatasi kejenuhan, menurut Muhibbin Syah antara lain, sebagai berikut:

- 1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- 2) Perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dan hari-hari yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar dengan giat.
- 3) Perubahan atau penataan kembali lingkungan siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan, dan sebagainya sampai memungkinkan siswa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan²⁰.

Ada beberapa cara dalam mengatasi kejenuhan (burn-out) belajar menurut Hakim, antara lain yaitu:

- 1) Belajar dengan metode yang bervariasi. Belajar dengan metode yang monoton akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar, untuk itu kita dituntut

²⁰ Fitri Ningsih, 2016. "*Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*"...., Skripsi. h. 18

²¹ Siti Rohaina, 2021. "*Hubungan Burn-Out Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smpn 1 Lembah Seulawah*", Skripsi. h. 27-28.

untuk menggunakan metode yang biasa kita gunakan dengan metode baru dan seterusnya akan menciptakan suasana baru.

- 2) Mengadakan perubahan fisik di ruangan belajar baik di kelas maupun di rumah yang ada kaitannya dengan perubahan bentuk materi seperti perubahan letak meja, kursi, papan tulis, dan segala sesuatu yang ada kaitannya dengan aktivitas belajar.
- 3) Menciptakan suasana baru di ruangan belajar. Pada umumnya ruang belajar yang tenang dan jauh dari kebisingan merupakan tempat yang ideal untuk belajar, namun hal ini jika dilakukan dalam waktu yang lama tanpa ada perubahan maka akan mengakibatkan kejenuhan belajar, oleh sebab itu ciptakan suasana baru di ruang belajar, misalnya belajar sambil mendengarkan musik instrumental yang berirama tenang atau musik kesukaan.
- 4) Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan. Belajar adalah salah satu kegiatan mental yang sangat melelahkan dan sangat menyita banyak energi, kelelahan yang berlarut-larut akan mengakibatkan kejenuhan, untuk itu perlu adanya istirahat yang cukup sebagai alternatif dalam mengembalikan atau memulihkan energi yang banyak tersita/terkuras saat belajar di dalam kelas.
- 5) Hindari adanya ketegangan mental saat belajar, ketegangan mental akan membuat aktivitas belajar

akan terasa jauh lebih berat dan melelahkan yang akan berujung pada kejenuhan belajar. Ketegangan mental dapat dihindari dengan jalan belajar santai artinya belajar dengan sikap rileks dan bebas dari ketegangan.²¹

Dari penjelasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa cara mengatasi *Burnout* atau kejenuhan belajar yaitu dengan menerapkan metode belajar yang bervariasi, mengadakan perubahan fisik diruangan belajar agar siswa tidak jenuh, dapat memanagemenkan waktunya dengan baik, menciptakan suasana baru dan juga dapat memberikan motivasi kepada siswa.

h. Gambaran Prilaku Siswa

Perilaku merupakan tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis dan membaca. Atau dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.

Sejumlah sinonim yang umum digunakan untuk istilah perilaku adalah aktivitas, tindakan, performa, aksi,

²² Widya Aulia Lubis, 2019 “*Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/201*”, Skripsi, h. 15-16.

perbuatan, dan reaksi. Pada esensinya, perilaku (behavior) adalah apa pun yang dikatakan atau dilakukan seseorang.²² Menurut Garry Martin dan Joseph Pear, karakteristik perilaku yang dapat diukur disebut dimensi perilaku. Ada tiga jenis dimensi perilaku, (1) durasi, yaitu sebuah perilaku merujuk panjangnya waktu yang dibutuhkan perilaku melakukan aksinya, (2) frekuensi, yaitu sebuah perilaku merujuk pada jumlah tindakan yang muncul di periode waktu tertentu, (3) intensitas atau kekuatan, yaitu sebuah perilaku merujuk pada upaya fisik atau energi yang dilibatkan untuk melakukan perilaku.

Perilaku anak memiliki gambaran yang bisa kita amati di setiap kegiatannya. Skinner membedakan perilaku menjadi dua, yaitu perilaku yang alami (innate behavior) dan perilaku operan (operant behavior).

- 1) Perilaku alami merupakan perilaku yang dibawa sejak organisme dilahirkan, yaitu yang berupa refleks-refleks dan insting-insting. Perilaku yang refleksif merupakan perilaku yang terjadi sebagai reaksi secara spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme yang bersangkutan. Misalnya reaksi kedip mata bila mata terkena sinar matahari yang kuat, menarik jari bila jari terkena api. Reaksi

²³ Garry Martin dan Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku: Makna dan Penerapannya*, Terj. Dari *Behavior Modification* oleh Yudi Santoso, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2021), h. 3.

atau perilaku ini terjadi dengan sendirinya, secara otomatis, dan tidak diperintah oleh pusat susunan syaraf atau otak.

- 2) Perilaku operan merupakan perilaku yang dibentuk, dipelajari, dan dapat dikendalikan melalui proses belajar. Perilaku ini dikendalikan dan diatur oleh pusat kesadaran atau otak.²³

Menurut Garry Martin dan Joseph Pear, ada dua jenis perilaku yaitu perilaku defisit dan perilaku berlebihan. Perilaku defisit artinya perilaku yang terlalu sedikit, misalnya seorang anak tidak berbicara dengan jelas dan tidak berinteraksi dengan anak-anak lain, seorang remaja tidak menyelesaikan pekerjaan rumahnya atau membersihkan rumah atau membicarakan masalah dan kesulitannya dengan orang tua. Sedangkan perilaku berlebihan merupakan perilaku yang terlalu banyak, misalnya seorang anak yang sering kali mengompol di tempat tidur atau membuang-buang makanan ke lantai, seorang remaja yang sering kali memotong percakapan orang tuanya dengan orang dewasa lain atau menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial.

²⁴ Bimo Walgito, *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: CV Andi Offset) h. 17