

Gambaran *Academic Burnout* Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta

Description of Academic Burnout in Private Madrasah Aliyah Students

Rika Hijrah¹, Riza Musni^{2*}, Dwi Iramadhani³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: riza.musni@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to get a picture of Academic Burnout. The sampling technique is a non-probability sampling method, namely a sampling technique with certain considerations. The subjects in this research were two hundred and four students of the Dayah Aliyah Private Integrated. The data analysis used in this research is univariate analysis, namely research data analysis carried out using descriptive statistics and using only one variable. The research results show that most of the students at the Private Madrasah Aliyah, experience high Academic Burnout. This is due to the high level of each indicator which causes Academic burnout in students to be considered high. So it can be concluded that the students of the Dayah Aliyah Private Madrasah experienced psychological fatigue in studying which had an impact on their emotional state followed by physical fatigue, had a cynical attitude towards the academic environment and experienced a decrease in self-confidence regarding their abilities as students.*

Keywords: *Academic Burnout, Boarding School, Students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *Academic burnout* pada siswa Madrasah Aliyah Swasta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel yakni metode non probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Subjek dalam penelitian ini sebanyak dua ratus empat siswa Madrasah Aliyah Swasta. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yaitu analisis data penelitian yang dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan hanya menggunakan satu variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa Madrasah Aliyah Swasta sebagian besar mengalami *Academic burnout* tinggi. Hal ini disebabkan tingginya setiap indikator yang menyebabkan *Academic burnout* pada siswa dianggap tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa Madrasah Aliyah Swasta tersebut mengalami kelelahan psikologis dalam belajar hingga berdampak pada keadaan emosional diikuti kelelahan fisik, memiliki sikap sinis pada lingkungan akademik dan mengalami penurunan kepercayaan diri terkait kemampuannya sebagai siswa.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Boarding School, Siswa*

Pendahuluan

Pendidikan di Indonesia yang mempunyai ciri khas tersendiri berbeda dengan lembaga pendidikan lain yaitu sekolah asrama disebut Boarding School, pemilihan mata pelajaran, penggunaan referensi buku, jadwal pelajaran dan kegiatan pendidikan ditentukan oleh peraturan di pesantren (Yusuf, 2020). Banyaknya kegiatan siswa yang tinggal di asrama pesantren dan tengah menempuh pendidikan formal menghabiskan durasi belajar lebih panjang setiap harinya jika dibandingkan dengan peserta didik yang hanya menempuh pendidikan formal tanpa tinggal di asrama (Yusuf, 2020). Kegiatan tersebut dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun psikologis sehingga santri tidak mampu menerima materi secara optimal serta menyebabkan proses belajar terganggu (Oktia, 2022). Salah satu faktor penyebab santri mengalami kelelahan belajar atau *Academic burnout* diantaranya durasi jam belajar yang cukup panjang bersamaan dengan mata pelajaran yang banyak dan cukup berat di terima oleh memori santri menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan santri karena bosan dan kelelahan (Fatigue) menyebabkan kejenuhan belajar pada santri (Ambarwati N, 2016). Perasaan terbebani menyebabkan subjek turut merasa lelah setelah belajar sehingga para subjek

kehilangan semangat belajar yang dimiliki (Digita, dkk 2022). Siswa yang mengalami *Academic burnout* kemungkinan merasa terbebani dalam menjalankan tugasnya sebagai siswa dengan tuntutan akademik yang dijalannya. Kelelahan belajar disebut dengan istilah *Academic burnout* menurut Schaufeli dkk, (2002) mendefenisikan *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki sikap tidak bersemangat, kurangnya minat dikelas dan rasa tidak mampu sebagai siswa. Berdasarkan survei yang dilakukan siswa mengalami kelelahan belajar disebabkan proses belajar yang mereka jalani sehingga kelelahan yang berlebihan dapat memicu penurunan energi fisik maupun psikologis seseorang (Schaufeli dkk. 2002). Siswa juga cenderung memiliki sikap sinis terhadap lingkungannya (Schaufeli dkk. 2002), tetapi pada siswa yang dijadikan sampel pada penelitian ini cenderung memiliki sikap yang cenderung mampu menyesuaikan dengan lingkungan sosialnya dan siswa terindikasi memiliki sikap kurang percaya diri terhadap dirinya. Kecenderungan siswa mengembangkan perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas sebagai siswa. siswa yang mengalami *Academic burnout* cenderung mengubah cara belajarnya, tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas (Diyanti, 2022). Hasil penelitian yang

dilakukan oleh Japeri dkk (2022) menyatakan bahwa siswa memiliki rasa jenuh dalam kegiatan di sekolah dan asrama, sehingga menimbulkan perilaku keengganan mengikuti pembelajaran tertentu dan beberapa siswa memilih untuk menghindari proses pembelajaran. Siswa yang mengalami *Academic burnout* cenderung menunjukkan perubahan sikap pada proses belajar, cenderung menarik diri dan merasa tidak mampu dalam mengemban tugas yang diberikan (Diyanti, 2022). Sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran *academic burnout* siswa Madrasah Aliyah Swasta. Siswa itu sendiri adalah individu yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran (Suwarno, 2017). Sedangkan santri adalah individu yang belajar agama islam di pesantren (Mansur, 2016). Disimpulkan bahwa siswa santri adalah individu yang melalui proses mendalami dan mempelajari, pelajaran umum dan pengetahuan mengenai agama islam dilingkungan pesantren.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, analisis data bersifat kuantitatif dengan

tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang ditetapkan (Sugiyono, 2019). Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif deskriptif, yang merupakan penelitian terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain bertujuan untuk menggambarkan keadaan dan fenomena (Sugiyono, 2019). Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian (Ramadhan, 2021). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu *academic burnout*. Populasi penelitian yang digunakan adalah siswa yang menempuh pendidikan Madrasah Tsanawiyah kemudian melanjutkan pendidikan Madrasah Aliyah di Dayah yang sama dengan jumlah 416 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 204 siswa dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. penelitian yang digunakan yaitu skala *Academic Burnout*.

Instrument penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri atas pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan indikator (*Favorable*) dan (*Unfavorable*) diiringi dengan pilihan respon berjenjang (Azwar, 2021). Skala *academic burnout* pada penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *academic burnout* yaitu *exhaustion* (Kelelahan fisik dan

emosional), *cynisme* (sikap sinis), *reduce profesional efficacy* (Penurunan produktivitas dan merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas sebagai siswa) yang dikemukakan oleh Schaufeli dkk (2002). Menurut Yang (2004) faktor dukungan sosial, beban pembelajaran dan

efikasi diri merupakan aktor yang dapat menyebabkan *academic burnout*. Penelitian terdapat 29 item pernyataan skala *academic burnout* yang dapat dipakai dengan validitas 0.3 dan nilai reliabilitas 0.907. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis analisis univariat.

Hasil

Tabel 1.
Jumlah Siswa Madrasah Aliyah Swasta

Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	77	37,74%
Perempuan	127	62,26%
Total	204	100%

Berdasarkan tabel diatas subjek pada penelitian ini berjumlah 204 subjek dengan rincian subjek laki-laki berjumlah 37,74% (n=77) subjek dan subjek perempuan berjumlah 62,26% (n=127) subjek. Disimpulkan bahwa subjek penelitian jika ditinjau dari jenis kelamin subjek didominasi oleh siswa perempuan dengan jumlah 127 siswa.

Tabel 2.
Kategorisasi *Academic burnout* Siswa Madrasah Aliyah Swasta

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
<i>Academic Burnout</i>	Tinggi	102	50,0%
	Rendah	83	40,7%
	Missing	19	9,3%
Total		185	90,7%

Berdasarkan tabel kategorisasi *academic burnout* di atas, diketahui bahwa *academic burnout* pada siswa Madrasah Aliyah mayoritas pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 50,0%(n=102 siswa) dan kategori rendah diperoleh presentase 40,7%(n=83 siswa).

Tabel 3.
Kategorisasi Aspek *Academic burnout*

Aspek	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
<i>Exhaustion</i>	Tinggi	114	55,9%
	Rendah	90	44,1%
	Total	204	100%
<i>Cynisme</i>	Tinggi	129	63,2%
	Rendah	72	36,8%
	Total	204	100%
<i>Reduce profesional efficacy</i>	Tinggi	148	72,5%
	Rendah	56	27,5%
	Total	204	100%

Kategorisasi *academic burnout* berdasarkan aspek *exhaustion* di atas, diketahui bahwa *academic burnout* pada siswa Madrasah Aliyah Swasta kategori tinggi dengan presentase sebesar 55,9% (n=114). Sedangkan untuk kategori rendah diperoleh presentase 44,1% (n=90). Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa tergolong pada kategori tinggi. Tabel kategorisasi *academic burnout* berdasarkan aspek *cynisme*, diketahui bahwa *academic burnout* pada siswa kategori tinggi dengan presentase sebesar 63,2% (n=129). Kategori rendah diperoleh presentase 36,8% (n=75). Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa tergolong pada kategori tinggi. Tabel kategorisasi *academic burnout* berdasarkan aspek *reduce profesional efficacy* di atas, diketahui bahwa *academic burnout* pada siswa kategori tinggi dengan presentase sebesar 72,5% (n=148). Sedangkan untuk kategori rendah diperoleh presentase 27,5%.

Tabel 4.
Kategorisasi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	Tinggi	38	49,4%
	Rendah	35	44,5%
	Missing	4	5,2%
	Total	77	100%
Perempuan	Tinggi	74	58,3%
	Rendah	45	35,4%
	Missing	8	6,3%
	Total	127	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa laki-laki termasuk kategori tinggi 49,4%(n= 38 siswa) dan perempuan 58,3%(n=74 siswa).

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan *academic burnout* siswa sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi artinya siswa mengalami perasaan lelah secara fisik dan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan sekolah dan menurunnya kepercayaan diri sebagai siswa. Jika ditinjau berdasarkan aspek *Academic burnout* yang dikemukakan oleh (Schaufeli dkk, 2002) dimana *academic burnout* terdiri dari tiga

aspek yaitu 1) *exhaustion* (kelelahan fisik dan psikologis), 2) *cynisme* (sinis), 3) *reduce profesional efficacy* (perasaan tidak kompeten).

Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa aspek tertinggi *academic burnout* pada siswa terletak pada aspek *reduce profesional efficacy* (perasaan tidak kompeten sebagai siswa) sebanyak 72,5% artinya siswa tidak mengalami penurunan tingkat produktivitas dan masih mampu

menyelesaikan tugas serta masih memiliki sikap kompeten sebagai siswa. Namun, ditinjau dari aspek *exhaustion* dan cinisme. Aspek *exhaustion* (kelelahan secara psikologis dan fisik) pada siswa Dayah Terpadu Al-Madinatuddiniyah Syamsudduha Aceh Utara berada pada kategori tinggi dengan jumlah 114 siswa, artinya siswa mengalami kelelahan secara psikologis dimana siswa merasa lelah meski sudah beristirahat serta kurangnya energi dalam melakukan aktivitas-aktivitas sekolah (Oktia, 2022). Hal ini dapat disimpulkan bahwa keadaan lelah disebabkan kelelahan secara psikologis siswa hingga menimbulkan kelelahan pada fisik siswa. Aspek *cynisme* siswa ditunjukkan dengan perilaku siswa yang mengambil sikap dingin dan menjauh serta meminimalkan keterlibatan mereka dalam lingkungan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Basith dkk, 2023) sinisme siswa sering ditunjukkan dengan ketidakpedulian, keengganan untuk belajar. Hasil penelitian *academic burnout* ditinjau dari jenis kelamin siswa didapatkan hasil bahwa siswa dengan jenis kelamin perempuan yang mengalami *academic burnout* lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Salmera-Aro dkk (2018) mengatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih

tinggi jika dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa mayoritas siswa Madrasah Aliyah Swasta memiliki tingkat *academic burnout* yang tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini dikarenakan pada setiap aspek *academic burnout* ditemukan kategori tinggi pada ketiga aspek *academic burnout* yaitu *exhaustion* (kelelahan secara psikologis dan fisik), cinisme (sikap sinis pada lingkungan akademik) dan *reduce profesional efficacy* (penurunan Produktivitas sebagai siswa). Ketika ditemukan kategori tinggi pada ketiga aspek *academic burnout* pada siswa maka artinya siswa mengalami *academic burnout* yang tinggi.

Adapun berdasarkan jenis kelamin siswa Madrasah Aliyah Swasta juga ditemukan bahwa *academic burnout* siswa perempuan lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Saran

Bagi siswa yang mengalami *academic burnout* tinggi diharapkan mampu untuk meminimalisir *academic burnout* yang dialami dengan menemui guru pembimbing atau guru BK untuk mengkomunikasikan terkait dengan *academic burnout* yang

dialami dalam proses belajar agar siswa dapat meminimalkan atau mengurangi kelelahan yang dialami dan melibatkan diri dengan lingkungan sosial untuk meningkatkan keyakinan diri dan produktivitas sebagai siswa.

Bagi guru BK diharapkan untuk memberikan dukungan sosial dan memberikan penghargaan, apresiasi pada

siswa, diharapkan guru melakukan konseling kelompok agar siswa mampu meminimalisir *Academic burnout* yang dialami.

Bagi sekolah diharapkan memiliki program atau psikoedukasi untuk pendampingan bagi siswa, agar siswa mampu mengatasi dan mengurangi *academic burnout* agar siswa mampu menghadapi kesulitan-kesulitan akademik.

Referensi

- Ambarwati, N. A. (2016). Kejenuhan belajar dan cara mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student*, 9-16.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Basith, A., Rahman, M. S., & Moseki, U. R. (2023). *Academic burnout* in Vocational High School Students. *International Journal of Multi Discipline Science*, 6(1), 10-17.
- Digita, A. (2022). Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) Di SMA Negeri 113 Jakarta. *Pekerjaan Sosial*, 21(1).
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan Family Support dengan *Academic burnout* pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51-59.
- Japeri, A. Z., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan *Academic burnout* Pada Siswa Sma Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140-155.
- Oktia, V. (2022). Pengaruh *Academic burnout* dan *Academic Engagament* Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 1(3), 89-94
- Ramadhan, M. (2021) *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara (CMN)
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of adolescence*, 35(4), 929-939.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suwarno, Wiji. (2017). *Ilmu Perpustakaan dan Kode Etik Pustakawan*. Jogjakarta: ArRuzz Media
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and *academic* achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International journal of educational development*, 24 (3), 283 - 301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yusuf, M. (2020). Pendidikan Pesantren Sebagai Modal Kecakapan Hidup. *Intizam, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 78-92.