

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Tuntutan pendidikan yang berlangsung secara terus-menerus dapat menempatkan peserta didik pada situasi yang membutuhkan pengelolaan waktu, energi, dan sumber daya psikologis secara berkelanjutan. Peserta didik tidak hanya menghadapi kegiatan pembelajaran di kelas, tetapi juga tugas akademik, evaluasi, target pencapaian, kegiatan sekolah, serta aktivitas lain di luar pembelajaran. Penelitian pada siswa SMA di Indonesia menunjukkan bahwa persepsi terhadap aktivitas pembelajaran juga berkaitan dengan kondisi burnout. Cahyo dkk. (2024) menemukan bahwa *perceived classroom activities* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada 197 siswa SMA, khususnya melalui dimensi *interest* dan *enjoyment*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman siswa selama menjalani aktivitas pembelajaran dapat berkaitan dengan kondisi psikologis yang mereka alami.

Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan empiris mengenai tingkat kelelahan akademik pada siswa sekolah menengah. Chodijah dan Alrefi (2026) menemukan bahwa 66,1% siswa SMA Negeri 9 Palembang berada pada kategori burnout akademik sedang berdasarkan pengukuran menggunakan *School Burnout Inventory*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan pendidikan bukan hanya kemungkinan teoretis, tetapi telah ditemukan secara empiris pada peserta didik sekolah menengah di Indonesia. Kondisi burnout pada tingkat sedang perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar dan kemampuan siswa menjalani tuntutan akademik secara optimal.

Idealnya, proses pendidikan diharapkan memungkinkan peserta didik menjalani kegiatan belajar dengan keterlibatan, minat, dan pengalaman belajar yang positif. Keterlibatan tersebut penting karena proses pendidikan tidak hanya diarahkan pada pencapaian hasil akademik, tetapi juga pada keberlangsungan fungsi belajar dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian Cahyo dkk. (2024) menunjukkan bahwa *interest* dan *enjoyment* dalam aktivitas pembelajaran berkaitan dengan *academic burnout*, sehingga pengalaman belajar yang menarik dan menyenangkan menjadi salah satu aspek yang relevan dalam memahami kondisi psikologis siswa. Perbedaan antara kondisi ideal tersebut dengan kenyataan bahwa sebagian siswa mengalami burnout menunjukkan adanya persoalan psikologis yang perlu dikaji lebih lanjut.

Salah satu konstruk psikologis yang digunakan untuk memahami kondisi tersebut adalah burnout dalam konteks pendidikan. Burnout pada peserta didik merujuk pada kondisi kelelahan psikologis yang berkaitan dengan tuntutan pendidikan dan dapat muncul ketika

tuntutan tersebut berlangsung secara terus-menerus. Pada konteks pendidikan sekolah, konstruk tersebut dikenal sebagai *School Burnout*, yaitu kondisi yang mencakup kelelahan akibat tuntutan sekolah, sikap sinis atau menjauh dari aktivitas sekolah, serta perasaan tidak mampu sebagai pelajar (Salmela-Aro et al., 2009).

Konsep *burnout* dalam konteks pendidikan telah dikaji pada populasi mahasiswa maupun siswa sekolah menengah dengan karakteristik tuntutan pendidikan yang berbeda. Schaufeli dkk. (2002) mengkaji *burnout* dan engagement pada mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Salmela-Aro dkk. (2009) kemudian mengembangkan pengukuran *School Burnout* pada siswa sekolah menengah melalui tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *sense of inadequacy*. *Exhaustion* merujuk pada kelelahan akibat tuntutan sekolah. *Cynicism* menggambarkan sikap sinis atau kehilangan makna terhadap aktivitas sekolah. *Sense of inadequacy* menunjukkan perasaan tidak mampu dalam menjalankan peran sebagai pelajar. Ketiga dimensi tersebut memberikan dasar untuk memahami *School Burnout* sebagai kondisi psikologis yang berkaitan dengan pengalaman siswa dalam menjalani tuntutan pendidikan secara berkelanjutan.

Manifestasi *School Burnout* dapat terlihat dalam perubahan pengalaman belajar dan kondisi psikologis siswa. Amanda dan Satiningsih (2022) menemukan adanya hilangnya minat, penurunan prestasi, dan kesulitan mengontrol emosi pada siswa SMA yang mengalami *burnout* akademik. Dewi dkk. (2024) menemukan adanya kelelahan emosional, kejenuhan selama kegiatan belajar mengajar, demotivasi, dan rendahnya kepercayaan diri akademik pada siswa SMA. Penelitian Sari dkk. (2020) juga menunjukkan adanya tingkat kejenuhan belajar pada siswa sekolah menengah. Wati dkk. (2018) menjelaskan bahwa kondisi *burnout* dapat berkaitan dengan hilangnya antusiasme belajar dan terhambatnya interaksi sosial. Christiana (2020) menambahkan bahwa *burnout* dapat disertai dengan frustrasi dan perasaan ditolak oleh lingkungan. Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa *burnout* pada peserta didik dapat berhubungan dengan aspek motivasi, emosi, keyakinan terhadap kemampuan akademik, dan hubungan sosial.

Pendidikan berasrama memiliki karakteristik yang dapat memperluas tuntutan yang dihadapi peserta didik. Santri tidak hanya menjalani pembelajaran formal, tetapi juga mengikuti kegiatan kepesantrenan, ibadah, pembinaan karakter, serta aktivitas sosial dan organisasi. Kondisi tersebut membuat waktu belajar dan aktivitas pendidikan berlangsung dalam ruang kehidupan yang sama. Intensitas kegiatan yang tinggi dapat menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan dalam memahami pengalaman *School Burnout* pada santri.

Pemilihan MA X sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik sistem pendidikannya dan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya indikasi persoalan psikologis yang relevan dengan variabel penelitian. MA X menerapkan sistem pendidikan yang memadukan pembelajaran formal dengan kehidupan kepesantrenan. Kegiatan santri berlangsung sejak pagi hingga malam dengan jeda pada waktu tertentu, sementara sebagian santri juga mengikuti kegiatan organisasi dan aktivitas kepesantrenan lainnya. Kondisi tersebut menjadikan MA X relevan untuk mengkaji *School Burnout* karena tuntutan pendidikan tidak hanya berasal dari pembelajaran formal, tetapi juga dari aktivitas yang berlangsung dalam kehidupan pesantren.

Pemilihan lokasi tersebut semakin diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 30 santri MA X. Sebanyak 25 santri terindikasi mengalami burnout berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti. Wawancara terhadap lima santri juga menunjukkan keluhan mengenai kepadatan kegiatan, penurunan prestasi, dan kehilangan motivasi belajar. Selain itu, ditemukan pengalaman keterlambatan mengikuti kegiatan pembelajaran serta adanya demonstrasi sebagai bentuk penolakan terhadap kebijakan sekolah. Temuan tersebut digunakan sebagai data awal yang menunjukkan adanya fenomena yang layak diteliti lebih lanjut secara sistematis.

Kondisi *School Burnout* tidak hanya berkaitan dengan besarnya tuntutan yang dihadapi siswa. Perbedaan respons siswa terhadap tuntutan yang relatif sama menunjukkan adanya faktor individual dan lingkungan yang dapat berperan dalam proses menghadapi tekanan akademik. Schaufeli dan Bakker (2004) melalui perspektif *Job Demands-Resources* menjelaskan bahwa *burnout* berkaitan dengan interaksi antara tuntutan yang dihadapi individu dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Perspektif tersebut digunakan dalam penelitian ini sebagai referensi teoretis tambahan untuk memahami hubungan antara tuntutan dan sumber daya.

Salah satu faktor internal yang relevan dalam menghadapi tuntutan akademik adalah *Academic Buoyancy*. Martin dan Marsh (2008) menjelaskan *Academic Buoyancy* sebagai kemampuan siswa dalam menghadapi kemunduran, kesulitan, tantangan, dan tekanan akademik yang bersifat umum serta berulang dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Bentuk kesulitan tersebut dapat berupa nilai yang kurang memuaskan, tugas yang menumpuk, tekanan ujian, dan berbagai hambatan akademik rutin. Kemampuan tersebut berbeda dari resiliensi akademik yang lebih berkaitan dengan kemampuan menghadapi kesulitan akademik yang berat atau kronis. *Academic Buoyancy* menjadi relevan dalam konteks santri karena berbagai tuntutan akademik dihadapi secara berulang dalam kehidupan pendidikan sehari-hari.

Penelitian mengenai hubungan *Academic Buoyancy* dengan burnout memberikan dasar empiris bagi dugaan bahwa kapasitas adaptif akademik dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout. Lakkavaara dkk. (2024) meneliti 932 siswa kelas IX di Finlandia dan menggunakan structural equation modeling untuk menguji hubungan *Academic Buoyancy* dan stress mindset dengan *School Burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Academic Buoyancy* dan stress-is-enhancing mindset secara bersama-sama berhubungan negatif dengan dimensi cynicism pada *School Burnout*, sedangkan *Academic Buoyancy* juga menjadi mediator hubungan stress mindset dengan exhaustion, inadequacy, dan cynicism. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Academic Buoyancy* memiliki hubungan empiris dengan *School Burnout* pada populasi remaja sekolah menengah.

Bukti dari penelitian lokal lainnya juga menunjukkan pola hubungan negatif antara *Academic Buoyancy* dan burnout akademik. Purwanto dan Affandi (2025) meneliti 217 mahasiswa yang aktif dalam organisasi dan menemukan bahwa *Academic Buoyancy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout. *Academic Buoyancy* memberikan sumbangan sebesar 23,2% terhadap variasi burnout akademik, sedangkan social support memberikan sumbangan sebesar 54,1%. Meskipun populasi penelitian tersebut merupakan mahasiswa, hasil tersebut memberikan bukti empiris lokal bahwa kapasitas adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik berkaitan dengan tingkat burnout yang lebih rendah.

Temuan tersebut berbeda dengan penelitian Suhesty dan Basuki (2022) serta Sitompul (2021) yang lebih berfokus pada faktor yang berkaitan dengan *Academic Buoyancy* dan pengujian psikometrik instrumen, bukan pada pengaruh *Academic Buoyancy* terhadap *School Burnout*. Oleh karena itu, penelitian-penelitian tersebut tidak digunakan sebagai bukti langsung mengenai hubungan *Academic Buoyancy* dan *School Burnout*, tetapi sebagai pendukung konseptual dan psikometrik terhadap konstruk *Academic Buoyancy*.

Hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* telah ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya. Ramadhan dan Rinaldi (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan *academic burnout* pada siswa MA *Islamic Boarding School* Ar-Risalah. Fun dkk. (2021) menemukan keterkaitan antara bentuk social support dengan *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi. Sari dkk. (2025) juga menemukan bahwa *Peer Support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi sumber daya sosial yang berkaitan dengan kondisi *burnout* dalam konteks pendidikan.

Academic burnout dan *School Burnout* memiliki irisan konseptual karena keduanya menggambarkan kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan pendidikan. Perbedaannya

terutama terletak pada konteks konseptual dan operasionalisasi konstruk. Academic burnout umumnya digunakan untuk menggambarkan kelelahan, sinisme atau sikap menjauh, serta perasaan tidak mampu yang muncul dalam menghadapi tuntutan akademik secara umum, termasuk tuntutan perkuliahan dan aktivitas belajar. *School Burnout* secara lebih spesifik merujuk pada burnout yang berkaitan dengan pengalaman siswa dalam menjalani tuntutan sekolah. Salmela-Aro dkk. (2009) mengoperasionalkan *School Burnout* melalui tiga dimensi, yaitu exhaustion akibat tuntutan sekolah, cynicism terhadap makna sekolah, dan sense of inadequacy sebagai pelajar.

Penggunaan istilah academic burnout dan *School Burnout* dalam penelitian terdahulu juga tidak selalu konsisten karena sejumlah penelitian menggunakan *School Burnout Inventory* untuk mengukur burnout akademik. Rahman (2020), misalnya, menggunakan *School Burnout Inventory* versi Bahasa Indonesia dan menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki struktur empiris yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi burnout dalam konteks pendidikan. Penelitian lokal mengenai academic burnout juga banyak menggunakan instrumen yang berakar pada konstruk burnout siswa, seperti penelitian Ramadhan dan Rinaldi (2022) pada siswa Madrasah Aliyah berbasis Islamic boarding school serta penelitian Sari dkk. (2025) pada siswa kelas XII SMK.

Penelitian ini memilih *School Burnout* sebagai variabel dependen karena konteks penelitian berfokus pada santri Madrasah Aliyah yang menjalani pendidikan pada jenjang sekolah menengah. *School Burnout* lebih sesuai dengan karakteristik subjek karena konstruk tersebut secara spesifik dikembangkan untuk menggambarkan pengalaman burnout akibat tuntutan sekolah pada siswa. Pemilihan *School Burnout* juga konsisten dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *School Burnout Inventory*, sehingga konstruk yang diteliti dapat ditempatkan secara lebih spesifik pada pengalaman santri sebagai peserta didik sekolah menengah.

Penelusuran terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan *Academic Buoyancy* dengan *School Burnout* telah dikaji secara empiris, misalnya oleh Lakkavaara dkk. (2024) pada 932 siswa sekolah menengah di Finlandia. Penelitian mengenai *Peer Support* juga telah menunjukkan hubungan negatif dengan burnout pada peserta didik, baik pada siswa Madrasah Aliyah berbasis Islamic boarding school maupun siswa sekolah menengah lainnya (Ramadhan dan Rinaldi, 2022; Sari et al., 2025). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya menguji *Academic Buoyancy* atau *Peer Support* secara terpisah dari *School Burnout* atau menggunakan konstruk academic burnout. Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan dalam penelitian ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji

Academic Buoyancy dan *Peer Support* secara simultan sebagai prediktor *School Burnout* pada santri Madrasah Aliyah berbasis pesantren. Celah tersebut menjadi dasar empiris bagi penelitian ini untuk menguji kedua sumber daya tersebut dalam satu model penelitian.

Konteks tersebut memberikan ruang untuk mengkaji *School Burnout* melalui faktor internal dan eksternal secara bersamaan. *Academic Buoyancy* merepresentasikan kemampuan santri dalam menghadapi kesulitan akademik sehari-hari, sedangkan *Peer Support* merepresentasikan sumber dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Pengujian kedua variabel tersebut secara simultan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitannya dengan *School Burnout* pada santri Madrasah Aliyah berbasis pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji pengaruh *Academic Buoyancy* dan *Peer Support* terhadap *School Burnout* pada santri MA X. Penelitian ini mengambil judul “Pengaruh *Academic Buoyancy* dan *Peer Support* terhadap *School Burnout* pada Santri MA X.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *Academic Buoyancy* dan *Peer Support* secara simultan terhadap *School Burnout* pada santri MA X?
2. Apakah terdapat pengaruh *Academic Buoyancy* terhadap *School Burnout* pada santri MA X?
3. Apakah terdapat pengaruh *Peer Support* terhadap *School Burnout* pada santri MA X?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan poin-poin rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh *Academic Buoyancy* dan *Peer Support* secara simultan terhadap *School Burnout* pada santri MA X.
2. Mengetahui pengaruh *Academic Buoyancy* terhadap *School Burnout* pada santri MA X.
3. Mengetahui pengaruh *Peer Support* terhadap *School Burnout* pada santri MA X.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan dinamika *School Burnout* pada

populasi santri Madrasah Aliyah berbasis pesantren yang selama ini masih relatif jarang dijadikan fokus penelitian.

2. Memperjelas posisi konseptual *Academic Buoyancy* sebagai konstruk yang berdiri sendiri dan berbeda dari resiliensi akademik
3. Menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang hendak mengembangkan kajian serupa dengan variabel, populasi, atau pendekatan metodologis yang berbeda, sehingga memperluas peta penelitian *School Burnout* dalam ranah psikologi pendidikan.

Kegunaan Praktis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi pihak MA X, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam merancang strategi pendampingan psikologis yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan santri, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan *School Burnout*.
2. Bagi para guru, pengasuh, dan tenaga kependidikan di lingkungan pesantren, hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai pentingnya membangun ekosistem akademik yang menumbuhkan *Academic Buoyancy* santri serta memfasilitasi terbentuknya *Peer Support* yang sehat di antara mereka.
3. Bagi santri itu sendiri, penelitian ini diharapkan dapat membuka kesadaran tentang pentingnya membangun ketahanan akademik harian dan menjaga kualitas relasi sebaya sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologisnya selama menjalani pendidikan di pesantren.
4. Bagi orang tua santri, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai dinamika psikologis yang dialami anak-anak mereka selama menjalani pendidikan di pesantren, sehingga dapat menjadi bahan refleksi dalam memberikan dukungan yang tepat dari rumah.
5. Bagi praktisi bimbingan dan konseling serta psikolog pendidikan, penelitian ini dapat menjadi pijakan empiris dalam merancang program intervensi psikologis yang berbasis pada penguatan sumber daya internal dan eksternal santri secara terintegrasi.