

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada dalam rentang usia 15-18 tahun, yang termasuk pada fase remaja madya (Rosani, dkk 2021). Menurut Latief (dalam Dewi dkk., 2024) Siswa yang berada di jenjang SMA, menghadapi tantangan akademik yang lebih besar karena kurikulumnya lebih spesifik dan membutuhkan pemahaman yang mendalam, serta materi pembelajarannya lebih kompleks dibandingkan dengan pendidikan dasar dan menengah, sehingga siswa harus memiliki kemandirian untuk belajar. Berbagai faktor, termasuk tuntutan akademis dan perkembangan yang umumnya dihadapi oleh remaja, akan memengaruhi perubahan remaja sebagai siswa sekolah menengah atas (Rahmasari, 2016).

Pendidikan di jenjang menengah atas memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan akademik siswa untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Siswa harus selalu siap menghadapi masalah yang mungkin muncul karena tuntutan akademik yang semakin meningkat, selain itu mereka juga harus menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Menurut Chen (dalam Khilma & Utami, 2024) banyak tuntutan akademik yang dihadapi siswa SMA, termasuk tenggat waktu yang ketat, beban tugas yang berlebihan dan tekanan untuk menyelesaikan tugas sulit. Hal tersebut dapat menyebabkan sikap negatif, penurunan motivasi untuk belajar, frustrasi, ketidaknyamanan di lingkungan, kegagalan, dan kurangnya percaya diri (Puteri & Yuristin, 2023).

Tuntutan akademik yang tinggi dapat menyebabkan kondisi emosional berupa perasaan tidak berdaya, putus asa, serta kejenuhan secara mental maupun fisik yang dikenal sebagai burnout (Andi dkk., 2020). Menurut Rahman (2020) *burnout* adalah respons seseorang terhadap kondisi mental yang disebut kelelahan emosional, yang

ditunjukkan dengan kurangnya motivasi dan kurangnya komitmen. Menurut Purnama dkk. (dalam Maysarah dkk., 2024) *burnout* yang terjadi pada siswa mengacu pada kondisi seseorang merasakan kelelahan karena tuntutan belajar, menjadi sinis, mulai tidak peduli terhadap pelajaran dan dunia akademik, dan merasa tidak kompeten sebagai siswa. Hal ini dapat menyebabkan siswa cenderung tidak dapat belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi. Akibatnya, mereka mengalami kehilangan perasaan, konsep diri yang buruk, dan sikap negatif sehingga menyebabkan mereka merasa bahwa belajarnya tidak ada perkembangan dan kehilangan harapan (Rudi & Imaduddin, 2021). Jika siswa tidak mampu mengelola tuntutan akademik dengan baik, dapat beresiko mengalami kelelahan yang dikenal sebagai *Academic Burnout* (Simbolon & Simbolon; dalam Putri & Magistarina, 2024).

*Academic Burnout* merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh siswa di lingkungan akademik, di mana kondisi fisik dan psikologis yang menyebabkan siswa merasa lelah, tidak termotivasi untuk belajar, dan berperilaku sinis yang berkaitan dengan kegiatan akademik, akibatnya siswa akan mengalami penurunan pencapaian (Diyanti, 2022). Siswa yang mengalami kelelahan akademik (*Academic Burnout*) akan menunjukkan sikap atau ciri-ciri seperti perubahan perilaku dalam belajar, menarik diri dari lingkungan sekitar, dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas. Menurut Setiawan (dalam Pratiwi dkk., 2023) metode belajar yang terlalu monoton dan kurangnya pemecahan masalah dalam belajar dapat menyebabkan *Academic Burnout* pada siswa. *Academic Burnout* dapat membawa pengaruh negatif bagi siswa dalam proses belajar mengajar. Dampaknya mencakup kebosanan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap tugas akademik, kehilangan motivasi, rasa malas, serta penurunan prestasi. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat pemahaman materi, menurunkan efektivitas belajar, dan membuat siswa sulit mencapai target akademik yang diharapkan, karena tekanan yang terus-menerus membuat mereka merasa terbebani dan kehilangan minat dalam belajar (Digita dkk., 2022).

Menurut Schaufeli et al. (2002) *Academic Burnout* merupakan perasaan lelah yang disebabkan oleh tuntutan belajar, tidak bersemangat, kurangnya minat di dalam kelas, dan rasa tidak mampu sebagai siswa. Siswa yang mengalami kondisi

ini juga cenderung memiliki sikap sinis terhadap lingkungan sekitarnya, merasa putus asa, kehilangan minat belajar, serta mengalami kesulitan dalam mengatur emosi. Schaufeli et al. (2002), mengungkapkan bahwa *Academic Burnout* terdiri dari tiga aspek yaitu, *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. *Exhaustion* diukur dengan hal-hal yang berhubungan dengan kelelahan yang disebabkan oleh beban tugas sekolah. *Cynicism* menunjukkan ketidakpedulian terhadap pekerjaan atau tugas-tugas secara keseluruhan, siswa menunjukkan sikap acuh tak acuh atau sinisme saat mereka lelah dan putus asa. *Reduced Academic efficacy* menyebabkan siswa merasa tidak kompeten saat lelah dan sulit merasakan pencapaian.

Salah satu kasus yang terjadi di DKI Jakarta adalah peristiwa hilangnya seorang siswa SMA yang merasa kewalahan dengan beban belajar yang berlebihan hingga memengaruhi kesejahteraan mentalnya. Jadwal sekolah yang padat, banyaknya tugas, serta tuntutan akademik yang berat membuat siswa tersebut merasa terbebani hingga memilih meninggalkan rumah (Fundrika & Efendi, 2024). Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Supriyanto dkk. (2020) menemukan bahwa siswa di berbagai wilayah di Indonesia mengalami *Academic Burnout* pada kategori sangat tinggi dengan skor 0,914, yang diukur melalui tiga indikator, yaitu kelelahan fisik, mental, dan emosional. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Digita dkk. (2022) terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 113 Jakarta menunjukkan bahwa tingkat *Academic Burnout* berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap tiga siswa SMA di DKI Jakarta, ditemukan bahwa mereka mengalami kondisi *Academic Burnout* dalam kehidupan akademik mereka. Subjek pertama yang merupakan siswi kelas 12, mengungkapkan bahwa ia mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi akibat beban tugas yang menumpuk. Ia juga mengalami kelelahan karena harus membagi waktu antara sekolah dan organisasi, terutama saat menjelang ujian. Ia merasa jenuh, tidak semangat, dan mengeluh sulit tidur karena terlalu banyak memikirkan tugas-tugas yang belum selesai. Ia juga merasa cemas dan khawatir terhadap pencapaiannya, yang membuatnya tidak percaya diri saat menghadapi ujian. Subjek kedua, menyampaikan bahwa ia merasa terbebani oleh tugas sekolah

yang terus menerus datang dan tidak memiliki waktu istirahat yang cukup. Ia merasa jenuh, cemas, dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, serta cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas karena merasa tidak sanggup dan tidak memiliki target atau motivasi khusus dalam belajar. Hal serupa juga dialami oleh subjek ketiga, yang mengatakan bahwa ia pernah hanya tidur selama empat jam per hari selama masa ujian. Ia juga mengatakan bahwa dirinya saat ini berada dalam kondisi “*survival mode*” di kelasnya dan mengalami tekanan akademik yang tinggi yang menyebabkan ia mengalami penurunan semangat belajar.

Menurut Lin dan Yang (2021), *academic burnout* dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan karakteristik individu yang memengaruhi cara mereka merespons tekanan akademik. Beberapa faktor internal yang berperan dalam timbulnya *academic burnout* antara lain kepribadian dan harga diri. Individu dengan tingkat *resilience* (ketahanan diri) yang rendah atau yang cenderung memiliki kepribadian introvert lebih rentan mengalami kelelahan akademik. Selain itu, siswa dengan harga diri rendah umumnya memiliki kepercayaan diri yang lemah dalam menghadapi tantangan belajar, sehingga lebih mudah mengalami tekanan. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup lingkungan yang berasal dari luar individu. Tekanan akademik yang berlebihan, seperti beban tugas yang berat atau target pencapaian yang tinggi, dapat memicu stres berkepanjangan. Lingkungan belajar yang kurang mendukung, seperti metode pengajaran yang monoton atau suasana kelas yang tidak kondusif, juga berpotensi memperburuk kondisi siswa dan meningkatkan risiko *academic burnout*.

Salah satu faktor eksternal lain yang juga dapat memengaruhi *academic burnout* pada siswa adalah pola asuh orang tua (Luo et al., 2020). Pola asuh yang positif dari orang tua dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dan membantu mereka mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, sehingga dapat mengurangi risiko siswa mengalami *Academic Burnout*. Sebaliknya, pola asuh yang negatif, seperti hukuman dan penolakan, dapat meningkatkan stres yang pada akhirnya dapat menyebabkan siswa mengalami *Academic Burnout* (Shin et al., 2012). Selain itu, menurut Sorkkila et al. (2017) semakin tinggi ekspektasi orang tua, semakin

tinggi pula tingkat *Academic Burnout* yang dialami siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ekspektasi yang tinggi tanpa dukungan yang memadai dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Namun, ekspektasi yang terlalu tinggi tanpa dukungan emosional dapat membuat siswa mengalami *Academic Burnout*. Siswa yang memiliki pola asuh permisif yang ditandai dengan minimnya pengawasan dan batasan dari orang tua, mungkin merasa kewalahan menghadapi tanggung jawab akademik tanpa bimbingan yang jelas. Oleh karena itu, pola asuh orang tua memiliki peran langsung terhadap tingkat *Academic Burnout* yang dialami siswa.

Dalam hal ini, Baumrind mengklasifikasikan pola asuh orang tua ke dalam tiga tipe, yaitu permisif, otoritatif, dan otoriter. Pola asuh permisif menurut Baumrind (dalam Santrock, 2007) merupakan gaya pengasuhan sangat terlibat dengan anak-anaknya dan tidak memberikan tuntutan atau kendali terhadap mereka, dan membiarkan anak-anak melakukan apapun yang disukai. Rahman dkk. (2015) juga berpendapat bahwa pola asuh permisif merupakan pola asuh yang memiliki ciri dominasi pada anak, sikap orang tua yang longgar atau memberikan kebebasan, serta rendahnya kontrol dan perhatian dari orang tua. Definisi tersebut menunjukkan bahwa dalam pola asuh permisif, orang tua cenderung tidak memiliki kontrol, pengawasan, maupun bimbingan yang memadai terhadap anak. Orang tua biasanya tidak memberikan arahan, masukan atau tuntutan yang cukup, dan membiarkan anak bertindak sesuai keinginannya tanpa memberikan hukuman atau teguran, yang menunjukkan sikap longgar dan tidak terlibat dalam membentuk perilaku anak. Selain itu, pola asuh permisif memberikan anak kebebasan untuk melakukan dan mendapatkan apa yang mereka inginkan tanpa mempertimbangkan apakah tindakan atau keinginan anak tersebut berguna atau tidak bagi mereka (Aprilianarsih & Mil, 2023).

Menurut Gunarsa (dalam Adawiah, 2017) pola asuh permisif adalah pola asuh di mana orang tua memberikan kesempatan sepenuhnya kepada anak mereka tanpa menuntut tanggung jawab atau kewajiban mereka, tidak mengawasi perilaku anak mereka, berperan sebagai pemberi fasilitas, dan tidak berkomunikasi dengan anak mereka. Kondisi ini dapat membuat anak kurang disiplin dan tidak terbiasa menghadapi tekanan atau tanggung jawab akademik, sehingga mereka lebih mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas, dan

menghadapi tantangan akademik secara mandiri. Selain itu, kurangnya komunikasi dan keterlibatan orang tua dapat membuat anak merasa tidak mendapatkan dukungan, membuat mereka merasa sendiri saat menghadapi kesulitan akademiknya (Sari dkk., 2020).

Pola asuh permisif pada penelitian ini berfokus pada pola asuh permisif ibu, karena dalam teori persepsi penerimaan orang tua, ibu adalah figur kelekatan utama bagi remaja. Ibu dianggap lebih dekat, responsif, dan lebih mudah dihubungi oleh anak-anak, sehingga memiliki kontrol lebih besar atas pola asuh dan perkembangan emosional remaja (Rosentahl & Kobak, 2010). Ibu juga memiliki peran utama dalam pendidikan dan pengasuhan anak di keluarga, sehingga keterampilan ibu yang baik sangat diperlukan agar dapat mengasuh sesuai tahap perkembangan serta memantau tumbuh kembang anak secara optimal (Pangesti & Agussafutri, 2017). Selain itu, menurut Nurjanah dkk. (2023) peran ibu dalam pengasuhan anak lebih dominan dibandingkan ayah, khususnya dalam hal budaya di Indonesia yang masih menganut sistem patriarki. Ashari (dalam Nurjanah dkk., 2023) menemukan bahwa budaya patriarki adalah alasan peran ayah yang sering diabaikan dalam pengasuhan, selain kurangnya waktu untuk bermain bersama anak dan kurangnya kelekatan emosional antara ayah dan anak. Akibatnya, ibu biasanya memiliki kendali penuh atas pengasuhan anak. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2022) ibu dengan pola asuh permisif tidak akan mengawasi perilaku anak mereka atau memberikan hukuman. Mereka juga cenderung membiarkan anak mereka membuat keputusan sendiri, membiarkan mereka melakukan pilihan yang mereka inginkan. Pola asuh permisif ibu adalah pola asuh di mana anak diberi kebebasan penuh tanpa arahan, aturan, atau pengarahan dari orang tuanya. Ibu hampir selalu mengizinkan semua keinginan anaknya, termasuk yang paling cepat, dan tidak memberlakukan aturan atau hukuman. Pola asuh ini diukur dari sejauh mana ibu memberikan kebebasan tanpa batas, tidak menetapkan aturan, dan membiarkan anak membuat keputusan sendiri tanpa pendapatnya (Sanjiwani & Budisetyani, 2014).

Berdasarkan pencarian literatur yang dilakukan, ditemukan beberapa hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara pola asuh dengan *Academic Burnout*. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Annisa (2024) yang berjudul “Hubungan

Antara Pola Asuh Authoritarian Dengan *Academic Burnout* Pada Siswa SMP Negeri 13 Pekalongan” mendapatkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola asuh authoritarian dengan *Academic Burnout* pada siswa SMP Negeri 13 Pekalongan, artinya semakin tinggi pola asuh authoritarian maka semakin tinggi juga *Academic Burnout* pada siswa. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Novardani (2020) yang berjudul “Pengaruh Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap *Academic Burnout* Siswa Kelas BPD (Bina Prestasi dan Digital) SMAN 1 Nganjuk” terdapat hasil Pengaruh antara pola asuh otoriter terhadap *Academic Burnout*. Dilihat dari jumlah responden sebanyak 73 dengan persentase sebesar 71,6% yang menunjukkan *Academic Burnout* dalam kategori tinggi, dan jumlah responden sebanyak 54 dengan persentase sebesar 52,9% yang menunjukkan pola asuh otoriter dalam kategori tinggi. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Moza, dkk. (2021) yang berjudul “Hubungan Antara Pola Asuh Dengan *School Burnout* dan *Sport Burnout* Pada Atlet Renang” terdapat hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara responsiveness ayah dengan *school burnout*, yang berarti semakin tinggi kehangatan ayah, semakin rendah tingkat *school burnout*. Selain itu, pada variabel lainnya seperti control ayah, responsiveness dan control ibu terhadap *school burnout* maupun *sport burnout*, tidak ditemukan hubungan yang signifikan.

Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada variabel bebas, di mana penelitian ini berfokus pada pola asuh permisif ibu. Sebelumnya, penelitian lebih banyak menggunakan variabel bebas seperti pola asuh authoritarian atau otoriter dalam kaitannya dengan *Academic Burnout*. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa atau siswa SMP, sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa SMA yang menghadapi tantangan akademik yang lebih rumit dibandingkan jenjang sebelumnya. Berdasarkan fenomena pada masalah yang telah dijelaskan, belum ada penelitian spesifik yang secara langsung meneliti hubungan antara pola asuh permisif ibu dengan *Academic Burnout*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Hubungan Antara Pola Asuh Permisif Ibu dengan *Academic Burnout* Pada Siswa SMA”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, berikut adalah masalah-masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini:

1. Siswa SMA yang memiliki tuntutan akademik yang tinggi dapat menyebabkan *academic burnout*.
2. Pola asuh permisif ibu dapat memengaruhi kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik.
3. Kurangnya keterlibatan peran ibu dapat beresiko siswa mengalami *academic burnout*.
4. Siswa dengan pola asuh permisif cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang disebutkan di atas, maka peneliti memilih untuk memfokuskan penelitian mengenai “Hubungan Antara Pola Asuh Permisif Ibu dengan *Academic Burnout* Pada Siswa SMA”. Dengan membatasi variabel independen pada pola asuh permisif ibu dan variabel dependen pada *Academic Burnout*.

## 1.4 Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan batasan masalah yang sudah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara pola asuh permisif ibu dengan *academic burnout* pada siswa SMA?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari berlangsungnya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pola asuh permisif ibu dengan *academic burnout* pada siswa SMA.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut:

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan teori-teori psikologi dalam bidang pendidikan dan bidang perkembangan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal pola asuh permisif ibu dan *academic burnout*.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat, di antaranya:

#### **1.6.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan penelitian ini dapat membantu siswa SMA dalam memahami dampak pola asuh permisif ibu terhadap tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Dengan demikian, siswa akan dapat lebih memahami kondisi psikologis mereka dan menemukan cara terbaik untuk mengatasi tekanan akademik.

#### **1.6.2.2 Bagi Ibu**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada ibu mengenai peran pola asuh dalam mendampingi anak menghadapi tekanan akademik. Khususnya, tentang pola asuh permisif yang cenderung memberikan kebebasan kepada anak dengan kontrol yang minim. Melalui hasil penelitian ini, ibu dapat mengetahui bagaimana gaya pengasuhan seperti ini berkaitan dengan kondisi *academic burnout* pada anak, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyesuaikan pola asuh yang lebih sesuai dengan kebutuhan anak selama masa sekolah.

#### **1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara pola asuh permisif dengan *academic burnout*, baik dengan menambahkan variabel tambahan maupun

menggunakan berbagai metode penelitian yang berbeda untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik.

