

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keterlibatan sekolah (*school engagement*) merupakan keterikatan peserta didik pada sekolah yang ditunjukkan pada dimensi perilaku, emosional, dan kognitif (Fredricks et al., 2004). Keterlibatan sekolah berkaitan dengan bagaimana peserta didik menjalani proses pembelajaran dan menerima nilai-nilai yang diperoleh di sekolah, kemudian terlihat dalam partisipasi pada berbagai kegiatan sekolah (Wang & Holcombe, 2010). Marks (2000) menyatakan bahwa keterlibatan peserta didik sangat penting untuk perkembangan sosial dan kognitif peserta didik yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Selain itu, peserta didik SMA yang berada pada masa remaja memiliki tugas perkembangan untuk mencapai kematangan intelektual (Jahja, 2011), dan sekolah menjadi tempat untuk mendukung hal tersebut.

Lingkungan sekolah idealnya tidak hanya berfokus pada penyediaan sumber daya untuk mendukung kegiatan belajar, tetapi juga pada penciptaan kondisi yang mendorong keterlibatan peserta didik secara fisik dan psikologis, sehingga mereka mampu beradaptasi secara positif serta memenuhi tuntutan akademik (Cadime et al., 2016). Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan peserta didik di sekolah masih menjadi perhatian. Penelitian Conner dan Pope (2013) terhadap 6.294 peserta didik menengah menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga peserta didik belum sepenuhnya terlibat dalam pekerjaan akademis karena tidak konsisten menunjukkan keterlibatan perilaku, afektif, dan kognitif yang tinggi secara bersamaan. Pada konteks pendidikan di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMA berada pada kategori keterlibatan peserta didik sedang, yaitu sebesar 65% (Diastama & Dewi, 2021) dan 71,3% (Muawiah et al., 2026). Temuan serupa juga ditemukan pada peserta didik SMK di Bandung yang menunjukkan 71,7% peserta didik berada pada kategori keterlibatan sedang (Kusumapatriwi & Meilinda, 2024). Menurut Fredricks et al. (2004), tingkat keterlibatan sekolah dipengaruhi oleh berbagai

faktor, seperti dukungan guru, dukungan teman sebaya, struktur kelas, dukungan otonomi, serta pemenuhan kebutuhan kompetensi dan keterhubungan sosial peserta didik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah peserta didik yang belum terlibat secara optimal dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sekolah. Melalui kerangka Fredricks et al. (2004), rendahnya keterlibatan sekolah dapat terlihat dari kurangnya partisipasi dalam pembelajaran, lemahnya keterikatan emosional terhadap sekolah, dan rendahnya investasi kognitif dalam proses belajar.

Keterlibatan peserta didik secara perilaku, emosional, dan kognitif dapat meningkatkan kinerja belajar, termasuk dalam pengerjaan tugas dan pencapaian nilai (Delfino, 2019). Keterikatan yang tinggi dapat membantu peserta didik cenderung lebih aktif belajar, memperoleh pengalaman yang bermakna, menyelesaikan pendidikan, serta melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi (Junianto et al., 2021). Keterikatan yang tinggi juga dapat membantu peserta didik terhindar dari perilaku menyimpang (Garvin & Jeannefer, 2018), menurunkan risiko putus sekolah (Fredricks et al., 2004), dan mendukung pencapaian prestasi belajar (Dharmayana et al., 2012). Sebaliknya, keterikatan yang rendah dapat menyebabkan peserta didik kurang serius dalam mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, dan kurang berusaha meningkatkan prestasi akademik (Mustika & Kusdiyati, 2015). Rendahnya keterlibatan sekolah membuat peserta didik cenderung kurang antusias untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran maupun aktivitas sekolah, tidak memiliki minat belajar, sering merasa bosan saat mengikuti pembelajaran, kurang bersemangat, serta menunjukkan perilaku yang tidak sesuai seperti membolos, mengganggu teman, dan terlibat dalam berbagai masalah hingga berisiko dikeluarkan dari sekolah (Fredricks et al., 2004). Keterlibatan sekolah berpengaruh terhadap kemampuan peserta didik dalam mengembangkan dan memaksimalkan potensi diri, meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sekolah, dan meningkatkan capaian akademik (Pali et al., 2020).

Dukungan guru berperan dalam meningkatkan keterlibatan sekolah pada peserta didik (Prihandini & Savitri, 2021). Sikap dan perilaku guru terhadap peserta didik dapat memengaruhi cara peserta didik memaknai sekolah, apakah

menjadi lingkungan menyenangkan atau membosankan (Brewster & Bowen, 2004). Dukungan teman sebaya juga memengaruhi keterlibatan sekolah peserta didik (Mayanti et al., 2022). Bentuk dukungan tersebut seperti membantu menjelaskan materi atau instruksi guru yang belum dipahami, berbagi informasi tentang kegiatan belajar, dan saling memberi informasi (Hamm & Faircloth, 2005).

Tingginya keterlibatan sekolah juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan yang mendukung perkembangan peserta didik. Muhibbin et al. (2025) menjelaskan bahwa dukungan keluarga dan iklim sekolah berperan dalam meningkatkan keterlibatan peserta didik. Ketika peserta didik merasakan dukungan keluarga yang baik serta berada dalam iklim sekolah yang kondusif, mereka cenderung memiliki minat dan keterlibatan yang tinggi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, baik akademik maupun nonakademik. Sejalan dengan temuan tersebut, Firdaus dan Fikri (2025) menemukan bahwa peserta didik yang merasakan dukungan sosial dari guru, teman, dan lingkungan sekitarnya cenderung menunjukkan keterlibatan peserta didik yang lebih tinggi. Dukungan tersebut membantu peserta didik merasa diterima, dihargai, dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas lingkungan sosial dan sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan peserta didik. Namun, keterlibatan peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga oleh kemampuan mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik. Peserta didik dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti mengikuti proses pembelajaran, menyelesaikan tugas, menyeimbangkan aktivitas akademik dan nonakademik, serta memenuhi target pembelajaran yang telah ditetapkan sekolah (Jatmiko, 2016; Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Ketika tuntutan tersebut dirasakan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki, peserta didik berisiko mengalami kelelahan akademik (Karttunen et al., 2023).

Penelitian Conner dan Pope (2013) menunjukkan bahwa meskipun sebagian peserta didik tetap berusaha menyelesaikan tugas sekolah, mereka tidak selalu menikmati proses belajar atau memandang aktivitas akademik sebagai sesuatu yang bermakna. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa

sebagian peserta didik mengikuti kegiatan akademik tanpa disertai keterikatan emosional dan kognitif yang optimal terhadap proses pembelajaran. Kondisi ini penting untuk diperhatikan karena berkurangnya keterikatan terhadap aktivitas belajar dapat meningkatkan kerentanan peserta didik terhadap berbagai permasalahan akademik. Menurut Salmela-Aro et al. (2008), salah satu karakteristik *school burnout* (kelelahan akademik) adalah munculnya sikap sinis terhadap makna sekolah yang ditandai dengan berkurangnya ketertarikan serta kecenderungan mempertanyakan makna dan manfaat kegiatan sekolah. Selain itu, Salmela-Aro et al. (2009) menemukan bahwa semakin rendah keterlibatan sekolah yang dimiliki peserta didik, semakin tinggi tingkat *cynicism* (sinisme) dan *inadequacy* (perasaan tidak mampu) yang mereka laporkan sebagai dimensi kelelahan akademik. Sejalan dengan temuan tersebut, Salmela-Aro dan Upadyaya (2014) menemukan bahwa kelelahan akademik berhubungan secara negatif dengan keterlibatan sekolah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kelelahan akademik yang dialami peserta didik, semakin rendah keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sekolah.

School burnout (kelelahan akademik) merupakan kondisi kelelahan psikologis yang berkaitan dengan tuntutan sekolah, yang ditandai oleh kelelahan akibat tugas-tugas sekolah, sikap sinis dan menjauh terhadap sekolah, serta perasaan tidak mampu sebagai peserta didik (Salmela-Aro et al., 2008). Gejala kelelahan akademik muncul karena ketidakseimbangan antara sumber daya atau kemampuan individu dengan tuntutan belajar yang dihadapi (Karttunen et al., 2023). Aktivitas di sekolah dengan berbagai perubahan yang terjadi, menuntut peserta didik untuk bertanggung jawab terhadap aspek akademik, seperti mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan tugas. Di samping itu, peserta didik juga terlibat dalam aktivitas nonakademik yang mendukung pengembangan diri (Jatmiko, 2016). Upaya untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan nonakademik, serta adanya tuntutan kurikulum untuk mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi peserta didik yang berpotensi terjadinya

kelelahan dan kejenuhan, baik fisik maupun emosional (Winahyu & Wiryosutomo, 2020).

Karakteristik lingkungan sekolah juga dapat berkontribusi terhadap munculnya kelelahan akademik pada peserta didik. Nafilasari dan Darminto (2020) serta Diantari et al. (2024) menemukan bahwa peserta didik pada sekolah dengan *full day school* (sehari penuh) cenderung mengalami kelelahan akademik lebih tinggi dibandingkan peserta didik pada sekolah dengan durasi belajar yang lebih singkat. Kondisi tersebut dikaitkan dengan panjangnya jam belajar, beban belajar yang lebih besar, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, dan tingginya paparan stresor akademik yang dapat meningkatkan risiko kelelahan akademik pada peserta didik. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Ardianti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kelelahan akademik berdasarkan jenis sekolah. Kelelahan akademik lebih dipengaruhi oleh keseimbangan tuntutan akademik dan sumber daya personal maupun sosial yang dimiliki peserta didik dibandingkan karakteristik sekolah itu sendiri.

Pada awalnya, *burnout* dipahami sebagai fenomena yang terjadi dalam dunia kerja pada orang dewasa. Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa gejala *burnout* juga dialami oleh pelajar, baik di jenjang sekolah menengah maupun perguruan tinggi. Maysarah et al. (2024) menemukan bahwa 57,2% peserta didik SMA *Boarding School* Modal Bangsa Arun mengalami kelelahan akademik kategori tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan dimensi *exhaustion* (kelelahan) menjadi yang paling dominan dialami peserta didik sehingga peserta didik bersikap tidak peduli pada pembelajaran dan menyebabkan penurunan pencapaian diri. Selain itu, Chodijah dan Alrefi (2026) menemukan bahwa 66,1% peserta didik SMA Negeri 9 Palembang berada pada kategori kelelahan akademik sedang, 24,2% berada pada kategori rendah, dan 9,7% berada pada kategori tinggi. Mayoritas peserta didik mengalami tekanan akademik, sehingga menimbulkan gejala kelelahan akademik, seperti kelelahan emosional dan munculnya sikap acuh terhadap kegiatan sekolah, meskipun belum mencapai tingkat yang parah. Kondisi ini tampak pada peserta didik yang tetap mengerjakan tugas dan mengikuti pembelajaran, namun dengan

antusiasme yang rendah, perhatian yang mudah teralihkan, dan merasa cepat lelah (Chodijah dan Alrefi, 2026).

Penelitian di Finlandia menunjukkan kelelahan akademik menjadi masalah tertinggi yang dialami oleh peserta didik SMA (Read et al., 2022). Suharyanta dan Janah (2024) menjelaskan bahwa kelas X cenderung rentan mengalami *burnout*, yang berkaitan dengan fase transisi perkembangan dari masa anak-anak menuju masa remaja, tuntutan proses pendewasaan, serta penyesuaian terhadap lingkungan sekolah dan pertemanan baru. Sedangkan, Amanda dan Satiningsih (2022) menyatakan *burnout* rentan menyerang peserta didik kelas XII yang disebabkan oleh meningkatnya tuntutan belajar melalui banyaknya *tryout* dan ujian yang harus dilalui. Hal ini menegaskan bahwa jenjang SMA merupakan fase pendidikan yang rentan terhadap kelelahan akademik. Pada tingkat SMA, peserta didik dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin tinggi. Kurikulum SMA umumnya lebih terfokus dan menuntut pemahaman yang lebih mendalam, sehingga materi pembelajaran menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan jenjang pendidikan dasar dan menengah pertama (Latief, 2015).

Kelelahan akademik berdampak pada kesehatan fisik dan mental peserta didik, seperti munculnya gejala depresi, gangguan tidur, serta menurunnya prestasi akademik (Kleszczewska-Albińska, 2024). Kelelahan akademik dapat mendorong munculnya perilaku berisiko, seperti penggunaan zat adiktif yang dipicu oleh menurunnya ketertarikan dan motivasi terhadap kegiatan belajar di sekolah, serta meningkatkan kemungkinan peserta didik untuk putus sekolah (Savi Çakar & Uzun, 2021). Kelelahan akademik juga dapat membuat peserta didik merasa lelah mengikuti pembelajaran, mengalami ketegangan otot pada bagian tubuh tertentu, serta merasa terbebani dan khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu (Maysarah et al., 2024).

Kelelahan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor akademik mencakup padatnya aktivitas belajar, banyaknya tuntutan tugas, serta kelelahan fisik dan emosional. Penggunaan metode pembelajaran yang kurang bervariasi atau cenderung monoton dapat memicu kejenuhan belajar (Rahmasari, 2016). Lingkungan belajar dan dukungan sosial secara bersamaan memengaruhi

kelelahan akademik, di mana jika keduanya memadai maka akan meningkatkan motivasi dan meringankan risiko kelelahan akademik (Agatha & Pamungkas, 2024; Dewi et al., 2024). Ketidakmampuan mendapatkan dukungan sosial dapat memicu stres dan menjadi tanda awal munculnya kelelahan (Zhang et al., 2021). Di sisi lain, faktor nonakademik berkaitan dengan tugas perkembangan remaja, yaitu menerima perubahan fisik, menjalin interaksi sosial dengan teman sebaya, serta memahami dan bertindak sesuai norma dan nilai yang berlaku di lingkungan sosial (Dewi et al., 2024). Selain itu, keterbatasan waktu luang dan kurangnya waktu istirahat memengaruhi kelelahan akademik yang menyebabkan munculnya berbagai stresor eksternal, seperti beban kerja sekolah dan tuntutan dari orang tua, serta stresor internal, termasuk rendahnya harga diri dan ketakutan akan kegagalan, yang berkontribusi terhadap perkembangan kelelahan akademik (Kleszczewska-Albińska, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah (Demirci et al., 2020; Du & Wang, 2024; Grugan et al., 2025). Di Indonesia, penelitian yang mengkaji kedua variabel telah dilakukan pada peserta didik SMP (Firdaus & Fikri, 2025) maupun peserta didik SMA (Oktavia & Affandi, 2026). Namun, penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada jenjang pendidikan, karakteristik peserta didik, lokasi penelitian, dan model penelitian yang berbeda. Berdasarkan penelusuran literatur, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji hubungan antara kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah pada peserta didik SMA Negeri di DKI Jakarta. Mengingat peserta didik SMA Negeri di DKI Jakarta memiliki karakteristik lingkungan pendidikan dan tuntutan akademik yang berbeda dengan konteks penelitian sebelumnya, hubungan antara kedua variabel pada konteks tersebut perlu dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan kelelahan akademik dengan keterlibatan sekolah pada konteks peserta didik SMA Negeri di DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah utama:

1. Keterlibatan sekolah pada peserta didik SMA masih belum optimal, baik dalam mengikuti proses pembelajaran maupun aktivitas sekolah.
2. Sebagian peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa disertai keterlibatan emosional dan kognitif yang optimal sehingga proses belajar belum sepenuhnya bermakna bagi peserta didik.
3. Peserta didik SMA menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berpotensi meningkatkan risiko mengalami kelelahan akademik.
4. Kelelahan akademik berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi fisik, psikologis, serta proses belajar peserta didik.
5. Kajian empiris yang secara khusus menguji hubungan antara kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah pada peserta didik SMA Negeri di DKI Jakarta masih terbatas.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup pada hubungan kelelahan akademik dengan keterlibatan sekolah pada peserta didik SMA Negeri di DKI Jakarta. Tidak membahas kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah di sekolah selain SMA Negeri di DKI Jakarta atau hal-hal yang tidak berkaitan langsung dengan masalah tersebut.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kelelahan akademik dengan keterlibatan sekolah pada peserta didik SMA Negeri di DKI Jakarta?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan akademik dengan keterlibatan sekolah pada peserta didik SMA Negeri di DKI Jakarta.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menambah pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling dalam pengembangan kajian mengenai kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah pada peserta didik SMA. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menyajikan bukti empiris mengenai hubungan antara kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah, sehingga dapat memperkuat atau melengkapi kajian teori yang relevan.

2. Kegunaan Praktis

a. Guru BK

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam mengidentifikasi peserta didik yang berisiko mengalami kelelahan akademik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar dalam perencanaan layanan bimbingan dan konseling serta pengembangan strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan keterlibatan sekolah, sehingga lingkungan belajar menjadi lebih suportif dan responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik, serta selaras dengan tuntutan akademik.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi empiris dalam mengkaji kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah pada jenjang atau konteks pendidikan yang berbeda. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan variabel, metode, atau desain penelitian yang lebih mendalam, seperti penelitian intervensi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong eksplorasi lebih lanjut mengenai berbagai faktor yang dapat memengaruhi kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah peserta didik.