

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilaksanakan secara sadar dan terencana melalui kegiatan pengajaran, pelatihan, serta penelitian guna mengembangkan potensi individu. Hal ini didukung oleh Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara aktif dan efektif, sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kemampuan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Novita Perdamean Sianturi, et.al., (2024) Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tahap krusial dalam perkembangan kognitif, sosial, dan emosional peserta didik. Pada fase ini, peserta didik dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, menghadapi ujian, serta beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru. Tekanan yang berlebihan berpotensi menimbulkan *burnout* akademik, yakni kondisi kelelahan fisik, emosional, maupun mental akibat beban belajar yang berlangsung secara terus-menerus. *Burnout* akademik umumnya ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan, berkurangnya motivasi belajar, serta muncul sikap negatif terhadap sekolah dan kegiatan pembelajaran.

Fenomena *burnout* akademik di dunia pendidikan semakin banyak diperhatikan dalam berbagai penelitian di bidang pendidikan dan psikologi saat ini. Hal ini berkaitan dengan sistem pendidikan yang semakin kompetitif dan berfokus pada tuntutan pencapaian prestasi akademik yang tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Restu Diyah Kusuma Dewi (2023) yang berjudul "*Burnout* dalam Belajar pada Siswa SMP Negeri 32 Palembang" menyatakan bahwa sebanyak 89 peserta didik (65%) di SMP Negeri 32 Palembang mengalami *burnout* akademik, dengan aspek kelelahan fisik tercatat sebagai faktor yang paling dominan. Hal ini selaras

dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Yunita, et.al., (2025) di SMP Negeri 6 Indralaya Utara, menyatakan bahwa mayoritas peserta didik mengalami *burnout* akademik, yakni 43,5% peserta didik berada pada kategori tinggi. Aspek tertinggi terdapat pada "kondisi fisik" yang menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kelelahan fisik yang cukup signifikan selama proses pembelajaran.

Burnout akademik sendiri pada dasarnya merujuk pada kondisi kelelahan emosional yang dialami peserta didik akibat tekanan akademik yang berkelanjutan. Keadaan tersebut tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak pada motivasi, sikap terhadap pembelajaran, serta keterlibatan peserta didik dalam aktivitas akademik maupun sosial di lingkungan sekolah (Septiana dan Dewi, 2020).

Burnout akademik disebabkan oleh beberapa hal, seperti *workload* (beban tugas) yaitu dapat berupa mengerjakan banyak tugas sekolah, baik itu tugas individu maupun kelompok yang hanya dikerjakan dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, peserta didik juga dituntut untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian harian, ujian tengah semester, hingga ujian akhir semester yang seringkali menumpuk dalam periode tertentu. Ditambah dengan peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau les tambahan di luar sekolah, sehingga waktu istirahat dan rekreasi peserta didik menjadi sangat terbatas. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun mental, terutama jika kemampuan manajemen waktu rekreasi peserta didik masih rendah. Akibatnya beban tugas yang terlalu berat dapat memicu stres, mengurangi minat belajar, serta memperbesar risiko munculnya *burnout* akademik. Selanjutnya, *control* (pengaturan/pembatasan) yaitu dapat berupa sejauh mana peserta didik memiliki kesempatan untuk mengatur, memilih, dan mengendalikan proses belajarnya. Peserta didik sering merasa ruang geraknya terbatas karena sebagian besar keputusan ditentukan oleh guru dan sistem sekolah, seperti metode belajar hingga jadwal kegiatan harian. Ketika peserta didik merasa tidak memiliki otonomi dalam menentukan metode belajar atau strategi menghadapi tugas, muncul rasa tertekan dan hilangnya motivasi intrinsik. Lalu, *reward* (penghargaan) yaitu sejauh mana usaha belajar peserta didik mendapatkan apresiasi yang sesuai. Bentuk *reward* tidak selalu berupa hadiah materi, tetapi bisa dalam bentuk nilai yang adil, pujian dari guru, pengakuan dari teman sebaya, maupun dukungan orang tua. Namun, sering kali peserta didik merasa bahwa usaha keras mereka tidak sebanding dengan

hasil yang diperoleh Kondisi ini dapat menimbulkan rasa kecewa, tidak dihargai, dan menurunkan motivasi belajar. Kemudian, *community* (komunitas) yaitu mengacu pada hubungan sosial yang dimiliki peserta didik di sekolah, yakni dukungan dari komunitas sangat penting untuk membentuk rasa memiliki dan keterikatan terhadap sekolah. Ketika hubungan yang terjalin adanya konflik, seperti adanya *bullying*, persaingan tidak sehat, atau kurangnya kepedulian dari guru dan teman, peserta didik dapat merasa terasingkan dan tidak diterima. Kondisi ini dapat memperburuk *burnout* akademik, karena peserta didik tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi atau mencari dukungan emosional. Kemudian, *value* (nilai-nilai), yaitu merujuk pada sejauh mana peserta didik merasa adanya kesesuaian antara nilai-nilai pribadi mereka dengan aturan dan tujuan sekolah. Hal ini bisa muncul ketika mereka mempertanyakan relevansi materi pelajaran dengan kehidupan sehari-hari atau dengan cita-cita masa depan. Ketika peserta didik merasa bahwa pelajaran atau aktivitas sekolah tidak memiliki makna atau manfaat bagi mereka, maka timbul rasa enggan, bosan, bahkan sinisme terhadap sekolah. Kondisi ini dapat memperbesar risiko *burnout* akademik karena peserta didik kehilangan rasa tujuan dalam belajar. Serta, *fairness* (keadilan) yaitu berhubungan dengan sejauh mana peserta didik merasa diperlakukan secara adil di sekolah, baik dalam hal penilaian, aturan, maupun kesempatan yang diberikan. Ketika guru dianggap pilih kasih, lebih memihak pada peserta didik tertentu, atau ketika nilai diberikan tanpa transparansi yang jelas, maka peserta didik lain akan merasa dirugikan. Perasaan ketidakadilan dan kekecewaan ini dapat menimbulkan kurangnya rasa percaya kepada guru maupun pihak sekolah, hingga berkembang menjadi sikap sinis dan menarik diri dari kegiatan belajar (Pipit Nuri Mulyaningtias, 2022).

Apabila faktor-faktor tersebut tidak terpenuhi secara seimbang, maka tingkat *burnout* akademik cenderung meningkat dan dapat berdampak pada menurunnya *school engagement*. Menurut Aji Sukma (2025), kondisi ini membuat berkurangnya keterlibatan peserta didik secara emosional, kognitif, maupun perilaku dalam proses pembelajaran terhadap proses pembelajaran. Dengan demikian, pengelolaan keenam faktor tersebut tidak hanya berfungsi sebagai strategi pencegahan *burnout* akademik, tetapi juga sebagai upaya strategis dalam membangun iklim sekolah yang kondusif, mampu meningkatkan kualitas pengalaman belajar, serta mendukung

pencapaian akademik peserta didik dan *school engagement* berkembang secara optimal.

Menurut Haider Khan, dkk (2023), *school engagement* merupakan keterlibatan sekolah yang mencakup aspek emosional, perilaku, dan kognitif. Aspek emosional berkaitan dengan perasaan peserta didik terhadap sekolah, guru, dan teman, seperti rasa nyaman, senang, dan bangga. Peserta didik yang memiliki keterlibatan emosional tinggi biasanya merasa senang berada di sekolah, yaitu rasa memiliki (*sense of belonging*) serta menunjukkan sikap positif terhadap guru dan teman.

Selain itu, aspek perilaku dapat dilihat dari tindakan nyata dalam kegiatan belajar dan aktivitas di sekolah, seperti kehadiran peserta didik di kelas, ketekunan dalam mengerjakan tugas, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Peserta didik yang memiliki *engagement* perilaku tinggi umumnya lebih aktif dalam diskusi, disiplin mengikuti aturan, dan menunjukkan usaha maksimal dalam proses belajar. Sedangkan pada aspek kognitif berkaitan dengan usaha atau sejauh mana peserta didik berinvestasi dalam proses pembelajaran, yakni strategi dan motivasi peserta didik dalam memahami materi pembelajaran (Nurmita Sari, et.al., 2025). Peserta didik dengan *engagement* kognitif tinggi tidak sekadar belajar untuk mendapatkan nilai, melainkan benar-benar berusaha memahami konsep dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari.

Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk *school engagement* yang utuh. Jika keterlibatan aspek emosional, perilaku, dan kognitif berjalan dengan selaras, maka peserta didik akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan mengurangi risiko munculnya *burnout* akademik (Iris Estevez, et.al., 2021).

Penelitian terkait hubungan antara *burnout* akademik dan *school engagement* masih relatif terbatas, sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengkajinya lebih lanjut. Padahal, pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *burnout* akademik dan *school engagement* sangat penting dilakukan, dengan tujuan agar sekolah, guru, dan pihak terkait dapat merancang strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Adanya tekanan yang dialami peserta didik dapat memengaruhi *burnout* akademik yang dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik, serta peningkatan risiko putus sekolah. Oleh sebab itu, diperlukannya *school engagement* yang baik untuk menjaga motivasi

belajar dan prestasi peserta didik, serta ketahanan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai hubungan antara *burnout* akademik dan *school engagement* sangat perlu dilakukan. Namun, penelitian mengenai *burnout* akademik dan *school engagement* untuk mahasiswa maupun peserta didik SMA dan SMK sudah cukup sering diteliti, maka penelitian ini akan berfokus pada peserta didik SMP Negeri yang masih jarang diteliti. Selain itu, pemilihan peserta didik SMP Negeri dilakukan berdasarkan pada karakteristik sistem pembelajaran yang relatif seragam dalam aspek kurikulum, penilaian, kualitas pengajaran, dan manajemen sekolah. Keseragaman tersebut penting untuk mengontrol variasi lingkungan pendidikan sehingga hubungan *burnout* akademik dan *school engagement* dapat diamati lebih spesifik. SMP Negeri juga dinilai lebih representatif dalam menggambarkan kondisi umum peserta didik pada lingkungan formal pemerintah (Islami, et.al., 2024).

Penelitian ini penting bagi guru BK karena *burnout* akademik dapat memengaruhi keterlibatan peserta didik dalam kegiatan sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu dalam memahami kondisi psikologis dan akademik peserta didik sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung peningkatan *school engagement* peserta didik.

Peran tersebut sejalan dengan SKKPD BK SMP pada aspek kematangan intelektual dalam bidang belajar. Hal ini karena *burnout* akademik dan *school engagement* berkaitan dengan kemampuan peserta didik dalam kegiatan belajar, motivasi belajar, serta keterlibatan positif peserta didik terhadap aktivitas sekolah.

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara *burnout* akademik dengan *school engagement* di SMP Negeri Kecamatan Gunung Putri".

B. Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran *school engagement* di SMP Negeri Kecamatan Gunung Putri?
2. Bagaimana gambaran *burnout* akademik di SMP Negeri Kecamatan Gunung Putri?

3. Apakah terdapat hubungan antara *school engagement* dengan *burnout* akademik di SMP Negeri Kecamatan Gunung Putri?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini mengenai hubungan antara *school engagement* dengan *burnout* akademik di SMP Negeri Kecamatan Gunung Putri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu "Apakah terdapat hubungan antara *school engagement* dengan *burnout* akademik di SMP Negeri Kecamatan Gunung Putri".

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya bagi bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan hubungan antara *burnout* akademik dengan *school engagement*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar Guru BK dalam perancangan layanan konseling untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik di sekolah dalam proses pembelajaran sebagai upaya mengurangi *burnout* akademik, serta membantu Guru BK dalam menyusun program pencegahan dan intervensi dalam mengatasi tekanan akademik dan kejenuhan peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dukungan emosional, perilaku, dan kognitif dalam menghadapi tuntutan akademik, serta dapat membantu peserta didik menyadari pentingnya keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran dan kegiatan sekolah untuk mengurangi risiko *burnout* akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kesempatan peneliti selanjutnya mengeksplorasi dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapat peneliti dalam proses penelitian ini, serta menjadi awal guna mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai *burnout* akademik dan *school engagement*.



Intelligentia - Dignitas