

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah asrama muncul di Indonesia pada tahun 1990 karena evaluasi terhadap kondisi pendidikan yang sekarang tidak memenuhi harapan. Sekolah asrama menawarkan banyak keuntungan, termasuk lingkungan belajar yang terpusat dengan banyak teman dan guru, kebijakan sekolah yang mendorong siswa untuk belajar, dan aturan yang mendesak siswa untuk fokus pada pembelajaran. Hal ini membuat belajar bersama teman menjadi lebih mudah, memudahkan siswa untuk berinteraksi dengan guru, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pendidikan. (Japeri dkk, 2022). Pendidikan di pesantren dibawah pimpinan kyai atau ulama, yang didukung oleh beberapa ulama atau ustadz. Siswa juga tinggal di pondok dan memiliki kegiatan sekolah maupun belajar keagamaan yang berpusat di masjid atau surau. Mereka hidup bersama selama 24 jam sebagai satu keluarga besar (Syafe'i dkk, 2017).

Sekolah berbasis agama seperti asrama atau pesantren mendukung kurikulum nasional dan kemandirian siswa. Namun, kelemahannya meliputi rutinitas yang terjadwal setiap hari, keterbatasan interaksi dengan lingkungan luar, dan kehilangan privasi karena tinggal bersama (Oktia, 2022). Kegiatan siswa yang terus berulang setiap hari selama 24 jam akan menyebabkan kelelahan fisik dan juga psikologis yang dikenal sebagai stres. Stres yang meningkat maka secara akumulatif adalah sumber utama kelelahan akademik, yang biasa dikenal sebagai *burnout* akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Pada awalnya *Burnout* dipelajari di tempat kerja, Menurut National Safety Council (NSC), kelelahan yang disebabkan oleh stres dan beban kerja adalah yang paling umum, gejalanya termasuk kebosanan, depresi, pesimisme, kurang konsentrasi, kualitas kerja yang buruk, ketidakpuasan, ketidakhadiran, dan sakit (Nopita, 2020). Fenomena ini juga terjadi di dunia akademik yang disebut *burnout* akademik, di mana siswa bisa merasa lelah, sinis, dan kehilangan minat serta kepercayaan diri terhadap pelajaran dan tugas mereka. (Diyanti, 2022).

Dampak yang mungkin akan timbul dari *burnout* akademik adalah kesulitan dalam mengatasi tantangan dan rentan terhadap kelelahan. Efek-efek ini dapat menimbulkan tekanan tambahan bagi siswa, memicu risiko kegagalan dalam proses pembelajaran, dan berpotensi menyebabkan keluarnya siswa dari sekolah, yang dikenal sebagai *dropout* (Putrie & Nita, 2020). Siswa yang mengalami *burnout* akademik menunjukkan ekspresi afektif seperti rasa tertekan dan kesedihan, serta ekspresi kognitif seperti perasaan putus asa dan kekurangan energi. Dampak fisiknya meliputi masalah psikosomatis dan kesulitan tidur. Secara perilaku, mereka cenderung menarik diri dari tugas, absen, dan mengalami penurunan kinerja. Ini juga dapat mengurangi motivasi, minat, dan semangat, yang akhirnya menyebabkan ketidakpuasan dan penarikan diri. Tanpa penanganan yang tepat, *burnout* akademik bisa memiliki dampak negatif yang berkepanjangan pada kesejahteraan individu (Khaekal dkk, 2022).

Dalam penelitian Herlina dan Eko (2020) yang berjudul “Perbedaan *burnout* peserta didik pada sekolah menengah pertama *full day* dan *non full day*” disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti program *full day* cenderung mengalami

tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi. Perilaku seperti mengantuk di kelas dan kurangnya fokus pada materi pembelajaran dapat dianggap sebagai indikasi *burnout* akademik. Temuan ini memberikan landasan penting untuk memahami terhadap kesejahteraan akademik siswa dan efektivitas pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, manajemen waktu dan perhatian terhadap *burnout* akademik sangatlah penting (Eko & Herlina 2020).

Seorang siswa mengalami *burnout* akademik sering kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran, dimana motivasinya menurun seiring berjalannya waktu dan merasa tertekan, akhirnya membawa pada keyakinan bahwa dirinya tidak akan dapat menyelesaikan studi. Rasa bosan ini tercermin dalam kecenderungan untuk menunda pekerjaan, kurangnya kualitas dalam belajar, dan ketidakfokusan saat menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya berdampak negatif pada pencapaian akademisnya (Fun dkk, 2021).

Dari wawancara guru bimbingan konseling (BK) mengungkapkan bahwa *burnout* akademik adalah masalah yang cukup umum di kalangan santri. Ia menekankan pentingnya memahami tanda-tanda awal *burnout*, seperti perubahan perilaku, penurunan motivasi, dan kelelahan yang berlebihan, baik di lingkungan sekolah maupun asrama. *Burnout* ini sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti beban kurikulum yang berat, tuntutan belajar yang datang dari sekolah dan asrama, serta ekspektasi yang tidak realistis. Tekanan sosial dari lingkungan juga turut memperburuk kondisi ini, sehingga banyak santri kesulitan dalam mengatur waktu mereka dan merasa tertekan di pondok pesantren.

Sementara itu, berdasarkan wawancara dengan seorang ustadzah, kehidupan sehari-hari santri di pondok pesantren sangatlah padat. Mereka memulai hari sejak pukul 03.00 pagi dengan sholat tahajjud, dilanjutkan dengan sholat Shubuh hingga pukul 05.00 pagi. Kemudian, dari pukul 05.00 hingga 06.00, mereka mengikuti kegiatan muhadhoroh tiga bahasa, dan setelah itu sholat Dhuha hingga pukul 06.30. Kegiatan belajar formal dimulai pada pukul 07.00 hingga 13.00, dengan jeda untuk sholat Dzuhur di tengah hari. Setelah itu, santri melanjutkan aktivitas belajar hingga pukul 15.00, dan pada sore hari, mereka terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dari pukul 16.00 hingga 17.30. Setelah sholat Maghrib pada pukul 18.00 hingga 18.30, santri melanjutkan dengan belajar mandiri yang dipandu oleh guru hingga pukul 22.00, sebelum beristirahat dan memulai hari baru.

Burnout akademik menimbulkan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang datang dari suasana tempat belajar yang sangat kaku, keras atau ketat dan juga sangat menuntut secara ekonomi dan juga psikologis (Christiana, 2020). *Burnout* akademik mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti oleh siswa, sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan gagal (Mariam, 2022).

Wawancara dengan seorang siswa LB kelas IX LB menyatakan bahwa subjek merasa di pondok sering sekali mengalami kebosanan dan tidak semangat dalam belajar, LB merasa bosan dalam belajar di pondok karena banyaknya jadwal kegiatan seharian sehingga suatu hari LB merasa kelelahan dan ingin beristirahat, LB merasa pusing dan capek dan akhirnya LB dipijat oleh temannya untuk

mengurangi rasa sakitnya hal ini dapat diketahui bahwasanya adanya dukungan teman sebaya yang sedang dialami oleh LB. Selain itu LB juga mengalami penurunan yang terletak pada regulasi dirinya yang goyah karena *burnout* akademik LB merasa tidak semangat untuk berangkat sekolah dan LB pernah tidak mengikuti pelajaran dengan alasan sakit dan terkadang dikelas LB merasa mengantuk dan terkadang sampai ketiduran, LB merasa hidup di pondok itu kurang bisa mengatur waktu dan malas untuk mengerjakan PR karena LB merasa Lelah karena kegiatan sekolah dan kegiatan pondok yang begitu padat baginya dan LB merasa belajar dipondok kurang efektif baginya sehingga LB mudah stress dan capek.

Wawancara lain terhadap siswa AN kelas VIII menyatakan saat awal masuk ke pondok, AN, seorang siswa kelas VIII, merasa senang karena sangat ingin bersekolah di lingkungan pondok. Baginya, kehidupan di pondok terasa menyenangkan dengan banyaknya teman. Namun, beberapa bulan kemudian, AN mulai merasa bosan dengan rutinitas di dalam pondok yang terus-menerus, baik itu dalam pembelajaran di kelas maupun di lingkungan sekitarnya. AN merindukan udara luar dan ingin pengalaman belajar di luar pondok setiap minggunya, entah itu dalam bentuk pembelajaran atau kegiatan olahraga. Selain itu, AN juga merasa tertekan dengan aturan-aturan di dalam pondok. Terkadang, AN menjadi sensitif terhadap perilaku orang di sekitarnya dan merasa ingin menghadapi mereka yang mengganggu suasana hatinya. Hal ini menyebabkan AN merasa dijauhi oleh teman-temannya karena sikapnya yang mungkin berubah ketika sedang stres dan tidak mampu mengontrol emosinya. Hal ini dapat di simpulkan bahwasanya AN terdapat faktor pada regulasi dirinya yaitu kemampuan kontrol emosinya dan juga sikap

sensitifnya yang masih berhubungan dengan kemampuan regulasi dirinya untuk menghadapi dan menanggapi situasi sosialnya. Meskipun demikian, AN merasa senang memiliki teman dekat yang mendukungnya di pondok, yaitu sahabat yang selalu ada untuk memberikan dukungan selama AN tinggal di pondok. Dukungan dari sahabat menjadi penopang bagi AN dalam menghadapi tantangan di lingkungan pondok. Dan hal ini pula AN menemukan dukungan teman sebayanya yang mampu membantunya untuk tetap bertahan di pondok dan menjalin hubungan yang positif dengan teman dekatnya.

Adapun wawancara siswa LS kelas VII mengakui bahwasanya selama sekolah dengan berbasis pondok LS mengalami senang terkadang juga sedih, LS merasa bahwa dirinya bosan setelah peraturan pondok pulang tiga bulan sekali yang dulu satu bulan sekali, LS merasa tiga bulan sekali itu sangat lama dan hanya di berikan libur selama dua hari saja untuk di rumah. Sehingga LS tidak puas di rumah karena LS merasa di rumah lebih nyaman, dan ketika berada di kelas LS merasa tidak punya semangat untuk belajar dan di asrama pun LS tidak memiliki semangat untuk belajar juga dan LS merasa capek fisik dan juga pikiran karena kegiatan belajar yang sangat padat sehingga terkadang LS tidak mampu mengerjakan PR dengan maksimal karena capek dan mengantuk ketika mengerjakan PR di malam harinya. Hal ini LS mengalami kurang mampunya dalam mengatur emosinya serta motivasinya dalam menghadapi tantangan di lingkungan pondok dan LS juga kurang mampunya menjaga keseimbangan antara kebutuhan individu dan lingkungan sosialnya yang masih berhubungan dengan regulasi diri, LS mengakui bahwasanya LS di pondok sering sekali di jauhi temannya dengan alasan yang LS

tidak ketahui sehingga LS merasa sedih dan hal ini LS mengalami pengisolasian sosial dengan kurangnya dukungan dan hubungan yang positif dengan teman sebayanya.

Siswa yang mengalami *Burnout* akademik merasa lelah karena tuntutan sekolah, sinis, dan menjauh dari pembelajaran. Mereka merasa tidak mampu dan kehilangan semangat, seringkali menunjukkan gejala kelelahan fisik dan kekurangan minat serta motivasi dalam belajar, yang berujung pada hasil yang prestasi yang rendah. (Yisril & Sri, 2020). *Burnout* akademik siswa tidak hanya mengalami kelelahan secara fisik, tetapi juga mental dan emosional. Hal ini akan juga menimbulkan perilaku menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar, disertai dengan penilaian diri yang rendah (Paurin, 2022).

Menurut Maslach & Leiter (1997) menyatakan bahwasanya salah satu faktor yang mempengaruhi *Burnout* akademik ialah regulasi diri, regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan stres, mengatur waktu dan tugas, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan akademik. Dengan adanya regulasi diri cukup aktif dalam mengkonstruksi dimana siswa akan menetapkan sebuah tujuan untuk pembelajaran sendiri dan untuk berupaya memantau, mengatur dan mengontrol emosi dan motivasi serta perilaku dirinya sendiri (Apriyanti dkk, 2023).

Seorang siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi itu akan lebih mudah untuk memotivasi diri sendiri, dan mengembangkan pola pikir serta berperilaku baik didalam pembelajaran (Huwae & Novita, 2022). Tingginya regulasi diri pada

siswa juga dapat mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan dalam mencapai suatu tujuan (Faizah & Panduwinata, 2022).

Pada penelitian Zulkarnain (2021) yang berjudul “Hubungan Motivasi Belajar, Regulasi Diri, Dukungan Sosial Dengan *Academic Burnout* Siswa” Menurut analisis data, penelitian menemukan bahwasanya ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial dengan akademik *burnout* siswa selama pandemi Covid-19. Dengan kata lain, variabel seperti motivasi untuk belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat memprediksi variabel *burnout* akademik.

Penelitian Japeri dkk (2022) yang berjudul “Regulasi diri dalam belajar dan *Academic burnout* pada siswa SMA *Global Islamic Boarding School*” Hasil penelitian mengatakan bahwa ada korelasi signifikan antara, regulasi diri dan akademik *burnout*, lebih banyak regulasi diri siswa, maka lebih sedikit *burnout* akademik siswa. Sebaliknya, lebih sedikit regulasi diri siswa maka lebih banyak siswa yang mengalami *burnout* akademik. Hal ini disebabkan oleh peraturan diri yang sesuai bagaimana seseorang menunjukkan berbagai tindakan yang dimaksudkan untuk rencana yang terarah untuk mencapai tujuan.

Faktor lain menurut Gold and Roth (1993) didalamnya yang dikaitkan dengan dukungan teman sebaya, kurangnya dukungan dari teman atau lingkungan sosial telah terbukti meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami *burnout*, dukungan sosial itu sendiri dapat terdiri mendengarkan masalah seseorang, memberikan nasihat profesional, memberikan tantangan dalam hal pekerjaan,

memberikan dukungan emosional, memberikan dukungan dalam menghadapi masalah emosional, dan juga membantu seseorang memahami realitas sosialnya.

Dukungan sosial memegang peranan krusial dalam melindungi individu dari ancaman eksternal yang dapat merubah keadaan baik di lingkungan keluarga maupun di luar keluarga. Dukungan sosial ini memiliki kemampuan untuk memperngaruhi tingkat kepercayaan diri dan optimisme seseorang dalam berbagai aktivitas, menciptakan suasana yang memberikan rasa aman dan nyaman. Hal ini berkontribusi pada tingkat depresi yang rendah, kualitas tidur yang baik, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan yang muncul baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. (Amalia dkk, 2019).

Salah satu dukungan sosial ialah dukungan dari teman sebaya yaitu dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, baik secara lisan maupun non-verbal (Rahma, 2019). Dukungan teman sebaya meliputi informasi dan tindakan, baik verbal maupun nonverbal, yang membantu kelompok atau individu dengan usia dan tingkat kematangan yang sama dapat menimbulkan rasa dicintai, nyaman, diperhatikan, dan dihargai bagi mereka yang menerimanya (Pradana & Susilawati, 2019).

Akan tetapi tidak semua siswa memiliki dukungan teman sebaya yang baik, yang akan berakibat kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya dapat menyebabkan perasaan tidak diterima, bahkan penolakan, yang berdampak pada kondisi psikologis remaja. Akibatnya, remaja cenderung merasa rendah diri, yang pada gilirannya membuat mereka merasa tidak layak atau tidak pantas menjadi bagian dari suatu kelompok (Zalika & Diana, 2022).

Seseorang yang menerima dukungan sosial dari teman sebaya secara emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi yang tinggi akan menyelesaikan masalahnya dengan baik dan merasa dihargai, dan meningkatkan keyakinan dirinya (Wanti, 2022). Dan siswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya secara emosional dan saling memberikan informasi penting, maka siswa mampu mempercayai keyakinan, nilai diri, sikap dan juga kemampuan mereka (Sumia dkk, 2020).

Pada penelitian Ramadhan (2022) yang berjudul “Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah” dari Studi ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik, yang berarti lebih banyak Dukungan dari teman sebaya semakin rendah Siswa yang mengalami kelelahan akademik Di sisi lain, kurangnya dukungan rekan sekelas maka akan meningkatkan tingkat kelelahan akademik pada siswa.

Sejalan dengan penelitian Setiawan (2022) yang berjudul “Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa/siswi di SMA Swasta di Surabaya” Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *burnout academic*. Pada penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan negatif signifikan, yang berarti apabila dukungan teman sebaya tinggi maka tingkat *academic burnout* akan rendah, sebaliknya apabila dukungan teman sebaya rendah maka tingkat *academic burnout* akan tinggi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa pesantren”.

B. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti secara empiric hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini di harapkan dapat memeberikan sebuah wawasan dan pengetahuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan terkait hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan mampu menjadi sumber informasi kepada siswa yang berkaitan dengan pentingnya regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik.

b. Bagi sekolah

Dari hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan informasi kepada instansi/sekolah, bagaimana pentingnya regulasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap *burnout* akademik pada siswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadikan sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya mengenai regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa.

