

The Relationship Social Support With Academic Burnout In High School Students

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Bunga Nur Indah Dewi¹, Reni Nuryani², Sri Wulan Lindasari³

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Sumedang

^{2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Sumedang

*Corresponding Author: reni.nuryani@upi.edu

Received: 31-05-2024, Revised: 07-06-2024, Accepted: 17-06-2024

ABSTRAK

Tahap remaja pada pendidikan menengah di Indonesia adalah tahap krusial dalam perkembangan remaja, dengan kurikulum yang lebih kompleks dibandingkan dengan tahap pendidikan dasar. Tantangan akademis yang tinggi dan tuntutan perkembangan dapat menyebabkan burnout fisik dan emosional pada siswa. Burnout akademik disebabkan oleh lamanya jam sekolah, aktivitas yang terlalu padat, dan tugas yang terlalu banyak. Adapun faktor lain yang menyebabkan burnout akademik yaitu kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial berperan penting dalam membuat lingkungan belajar yang nyaman, termotivasi, memberikan dukungan dan bantuan yang pada akhirnya dapat membantu untuk mengurangi burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Sampel penelitian siswa kelas X dan XI dengan jumlah 258 siswa yang diambil menggunakan stratified random sampling. Instrumen yang digunakan mencakup kuesioner dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek dari House untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* untuk mengukur tingkat burnout. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan burnout akademik pada siswa, hal tersebut memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan burnout akademik pada siswa serta meningkatkan prestasi akademik.

Kata Kunci: dukungan sosial; burnout akademik; siswa SMA

ABSTRACT

The adolescent stage in secondary education in Indonesia is a crucial stage in adolescent development, with curricula more complex than the elementary education stage. High academic challenges and developmental demands can lead to physical and emotional burnout in students. Academic burnout is caused by the length of school hours, too much activity, and too much work. Another factor causing academic burnout is a lack of social support. Social support plays an important role in creating a comfortable, motivated learning environment, providing support and assistance that can ultimately help reduce burnout. The study aims to find out the relationship between social support and academic burnout in high school students. The research method used is quantitative correlational research. Research samples of students of classes X and XI with a total of 258 students were taken using stratified random sampling. The instruments used include social support questionnaires that are structured based on House's aspects to measure the level of social support and a *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* questionnaire to measure the burnout rate. Data analysis is done univariately and bivariately using a chi-square test. The results show that there is a significant link between social support and academic burnout in students, which shows that social support plays a role in reducing academic Burnout and improving academic performance.

Keywords: social support; academic burnout; high school students.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan menengah adalah tahap yang krusial dalam perkembangan remaja, terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia. Ketika siswa mencapai tingkat SMA, tantangan atau tuntutan akademik sekolah, kurikulum SMA umumnya lebih khusus dan perlu pemahaman yang lebih mendalam, dan materi pembelajaran menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan tingkat pendidikan dasar dan menengah

pertama (Latief, 2015). Sebagai siswa SMA, remaja akan mengalami transformasi yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademis dan tugas perkembangan yang umumnya dihadapi oleh remaja (Rahmasari, 2016).

Aktivitas di sekolah, dengan segala perubahan yang terjadi di dalamnya, menekankan pentingnya tanggung jawab siswa terhadap aspek akademis, seperti belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, siswa juga berpartisipasi dalam kegiatan non-akademis yang dapat membantu pengembangan diri mereka (Jatmiko, 2016). Dengan menciptakan keseimbangan antara kegiatan akademis dan non-akademis, dan dihadapkan pada tekanan dari kurikulum untuk mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), ada potensi bahwa siswa dapat mengalami kelelahan dan kejenuhan (burnout), baik secara fisik maupun emosional (Winahyu, D. M., & Wiryosutomo, 2020).

Proses pembelajaran di lingkungan sekolah seringkali menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada remaja karena banyaknya tekanan dan harapan yang harus dipenuhi, baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Akibatnya, tuntutan yang berlebihan dapat menjadi beban tersendiri bagi siswa dan menyebabkan kejenuhan dalam proses belajar mereka (Purnama et al., 2017). Sistem *full day school* yang diterapkan belakangan ini membawa dampak positif, seperti memberikan kesempatan lebih bagi guru untuk membentuk karakter siswa dengan waktu yang lebih panjang di sekolah dan intensitas pembelajaran yang meningkat. Namun, di sisi lain, ada konsekuensi negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Pemakaian sistem *full day school* menimbulkan kekhawatiran akan risiko burnout pada siswa, bahkan dapat mengakibatkan kesulitan dalam menangkap materi pelajaran karena kewajiban berada di sekolah mulai dari pukul 07.00 WIB hingga pukul 16.00 WIB (Dhian P, I. Y., & Nawantara, 2021)

Maslach & Laiter, (2000) menjelaskan bahwa burnout adalah kelelahan yang mencakup aspek emosional, fisik, dan mental, yang timbul akibat lingkungan belajar yang keras dan menuntut, baik secara ekonomi maupun psikologis (Christiana, 2020). Keadaan burnout yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan memburuknya kondisi fisik, mental, dan emosional, serta munculnya sikap negatif (Puspitaningrum, 2018). Prevalensi kejenuhan di Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori: tinggi sebanyak 14%, sedang sebanyak 46,70%, dan rendah sebanyak 39,3% (Sari, P., Kholidin, F. I., & Edmawati, 2020)

Burnout akademik disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: faktor akademik yang dapat menyebabkan burnout akademik pada remaja SMA meliputi aktivitas yang terlalu padat, tugas yang terlalu banyak, dan kelelahan fisik dan emosional. Selain itu, metode pembelajaran guru yang monoton menyebabkan kejenuhan (Rahmasari, 2016). Menurut Havighurst faktor non-akademis (tugas perkembangan yang umum dihadapi oleh remaja) yaitu menerima kenyataan bahwa dia mengalami perubahan fisik yang dialaminya, berinteraksi secara sosial dengan dengan sebaya, memahami dan mampu bertindak sesuai dengan norma dan nilai-nilai yang berlaku (Saputro, 2018). Adapun faktor lainnya yang dapat menyebabkan burnout akademik yaitu kurangnya dukungan sosial yang diterima seseorang saat menghadapi masalah atau beban (Amanda, 2022). Dukungan sosial ini menjadi salah satu faktor terjadinya burnout akademik sejalan dengan *theory of planned behavior* (TPB). Teori *Planned Behavior* (TPB) adalah suatu konsep yang menjelaskan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat kendali yang mereka miliki (Ajzen, 1991 dalam Anggraeni, 2016).

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai cara seseorang mempersepsikan atau berpikir tentang seberapa dicintai, di hormati, diperhatikan dianggap penting, dibutuhkan, dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya (Gungor, 2019). Mereka yang menerima banyak dukungan sosial memiliki kemampuan lebih besar untuk mengatasi beban yang sedang hadapi dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Mu'awanah et al., 2023). Dukungan sosial juga bisa memberikan efek positif pada seseorang, seperti meningkatkan kepuasan hidup, motivasi, penyesuaian diri, meningkatkan prestasi akademik, dan mendukung kesehatan psikologis individu (Gungor, 2019). Dukungan sosial yang efektif untuk mengurangi burnout akademik harus bersifat konsisten, kuat, dan beragam, mencakup aspek emosional, praktis, dan motivasional (Lisyanti, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan observasi dan wawancara pada 12 siswa dan siswi di SMA didapatkan 10 orang yang merasakan lelah secara emosional, 11 orang merasa jenuh pada saat proses pembelajaran berlangsung, 7 orang merasa kelelahan tidak peduli seberapa lama mereka tidur, 11 orang merasa kurangnya motivasi untuk menghadiri kelas atau memulai mengerjakan tugas, 4 orang merasa mudah sakit karena stres, 8 orang merasa tidak mampu berkonsentrasi dalam proses belajar, 11 orang merasakan hilangnya kepercayaan diri pada kemampuan akademik, 7 orang merasakan mudah marah dan frustrasi, 11 orang yang ngobrol ketika guru sedang menerangkan materi pembelajaran, dan 10 orang sering mengantuk bahkan sampai tertidur didalam kelas.

Setelah divalidasi dengan dua orang guru menyatakan bahwa sering memperhatikan siswa dan siswinya yang mengalami hal-hal diatas. Penyebab dari kejenuhan (burnout) yang dialami oleh siswa/siswi di SMA yaitu cara belajar yang membosankan, pembelajaran yang monoton, materi pembelajaran masih belum

bisa di mengerti, materi yang sulit dipahami, guru yang menjelaskan materinya terlalu cepat, dan pembelajaran yang padat karena SMA ini merupakan salah satu sekolah *full day*. Kemudian dilihat dari banyaknya tugas yang diberikan, lama jam belajar dan tingkat peraturan yang diberlakukan oleh pihak sekolah. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa di SMA karena mengingat dampak burnout akademik yang tidak teratasi dapat menimbulkan kelelahan fisik, mental, emosional, dan menurunnya prestasi bahkan stres pada siswa di SMA.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang dilakukan di SMA X Kabupaten Sumedang pada tanggal 25 April sampai 9 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 724 orang dengan jumlah sampel 258 orang yang dikumpulkan menggunakan teknik stratified random sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen yang memuat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang bersifat negatif (tidak mendukung) aspek-aspek dalam variabel.

Instrumen yang digunakan adalah skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek dari House dalam Lakey & Cohen, 2000 yang diadaptasi dari Winahyu, D. M., & Wiryosutomo (2020) untuk mengukur tingkat dukungan sosial dengan 27 pernyataan yang terdiri dari 16 pernyataan *favorable* dan 11 pernyataan *unfavorable*. Kuesioner telah di uji validitas dan reabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,840. Akumulasi skor dikelompokkan dengan kategori bila $X < 73$ adalah rendah, bila $74 \leq X < 89$ adalah sedang dan bila $X > 90$ adalah tinggi.

Kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* yang telah dikembangkan oleh (Winahyu, D. M., & Wiryosutomo, 2020) untuk mengukur tingkat burnout dengan 34 pernyataan yang terdiri dari 19 pernyataan *favorable* dan 15 pernyataan *unfavorable*. Kuesioner telah di uji validitas dan reabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,896. Akumulasi skor dikelompokkan dengan kategori bila $X < 71$ adalah rendah, bila $72 \leq X < 87$ adalah sedang, dan bila $X > 88$ adalah tinggi. Model skala yang digunakan dalam kedua kuesioner tersebut adalah skala likert dengan 4 kategori jawaban dengan interpretasi skoring pada pernyataan *favorable* adalah sangat sesuai (SS)=4, sesuai (S)=3, tidak sesuai (TS)=2, dan sangat tidak sesuai (STS)=1. Sedangkan interpretasi skoring pada pernyataan *unfavorable* adalah sangat sesuai (SS)=1, sesuai (S)=2, tidak sesuai (TS)=3, dan sangat tidak sesuai (STS)=4.

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan adalah menyebar kuesioner online menggunakan aplikasi *google form* kepada siswa SMA kelas X dan XI dengan memberikan pemahaman tentang dukungan sosial dan burnout akademik. Setiap 2 hari sekali dilakukan *follow up* dalam pengisian kuesioner agar sesuai dengan sampel yang dibutuhkan. Pengambilan sampel perkelas dilakukan dengan cara mengocok nama setiap kelas sesuai dengan jumlah sampel perkelas. Kemudian menghubungi setiap KM untuk menyebar daftar nama yang terpilih beserta kuesioner onlinenya. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis data univariat yaitu memberikan kode pada setiap pertanyaan menggunakan microsoft excel untuk mengetahui tingkat dukungan sosial dan tingkat burnout akademik serta analisis data bivariat *Chi-Square* ($p < 0,05$) melalui JASP versi 0.17.2.1 untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Keabsahan etis telah diperoleh melalui persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Al Islam Bandung dengan No.018/KEPK-RSAI/3/2024.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa (n= 258)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	176	68
Laki-laki	82	32
Usia		
15 Tahun	33	13
16 Tahun	107	41
17 Tahun	106	41
18 Tahun	12	5

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden adalah perempuan dan sebagian besar berusia 16 tahun dan 17 tahun (41%).

3.2 Kategori Dukungan Sosial

Tabel 2. Kategori Skor Dukungan Sosial Pada Siswa SMA

Kategori	Kriteria	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	< 73	50	19
Sedang	74 – 89	177	69
Tinggi	> 90	31	12
Total		258	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan sosial pada tingkat sedang sebanyak 177 siswa (69%).

3.3 Kategori Burnout Akademik

Tabel 3. Kategori Skor Burnout Akademik Pada Siswa SMA

Kategori	Kriteria	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	< 71	66	26
Sedang	72 – 87	146	57
Tinggi	> 88	46	17
Total		258	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami burnout akademik di tingkat sedang sebanyak 146 siswa (57%).

3.4 Hasil Uji Bivariat

Tabel 4. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa SMA

Burnout Akademik	Dukungan Sosial						p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	F	%	F	%	f	%	
Rendah	5	10	41	23	20	65	0.001
Sedang	26	52	111	62	10	32	
Tinggi	19	38	25	15	1	3	
Total	50	100	177	100	31	100	

Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai p-value yaitu 0.001 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan burnout akademik pada siswa.

4. DISKUSI

4.1 Tingkat Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah suatu proses sosial, emosional kognitif, dan perilaku, dimana individu merasakan nyaman, perhatian, apresiasi, dan bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga, teman, pasangan dan orang disekitarnya (Chaerani, R. F., & Rahayu, 2019). Dukungan sosial yang tepat dapat membantu seseorang saat menghadapi situasi sulit, membantu individu menemukan cara terbaik untuk menyelesaikan masalah, dan menumbuhkan kepercayaan diri (Raisa, R., & Edianti, 2016). Dukungan sosial yang diberikan pada waktu yang tepat memiliki dampak positif, memungkinkan individu untuk menyelesaikan permasalahan dengan efektif dan sesuai dengan tujuannya (Andarini, 2013).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh siswa SMA kelas X dan XI dalam kategori sedang sebanyak 177 siswa (69%). Dukungan sosial sedang menunjukkan bahwa siswa mungkin merasa didukung dalam beberapa aspek, namun masih ada kebutuhan untuk meningkatkan dukungan sosial dari berbagai sumber (Fajar Noorrahman, *et al.*, 2023). Hal tersebut berarti siswa SMA mendapatkan dukungan sosial baik dari keluarga, teman, maupun orang disekitarnya dalam beberapa aspek. Namun, siswa masih membutuhkan dukungan yang lebih kuat untuk mengatasi berbagai kesulitan dan merasa didukung serta termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih baik.

Siswa SMA yang menerima dukungan sosial dalam kategori rendah sebanyak 50 siswa (19%). Tingkat dukungan sosial rendah menunjukkan bahwa siswa mungkin merasa kurang didukung, kurang mendapat perhatian, penghargaan, bantuan dan motivasi oleh teman sebaya, keluarga, atau lingkungan sekitarnya (Fajar Noorrahman, M., *et al.*, 2023). Hal ini menyebabkan siswa sulit untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi, merasa kurang percaya diri dan rentan mengalami burnout akademik. Selanjutnya siswa SMA yang mendapatkan dukungan sosial pada tingkat tinggi sebanyak 31 siswa (12%). Tingkat

dukungan sosial tinggi menunjukkan bahwa siswa merasa didukung secara kuat oleh teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitarnya (Fajar Noorrahman, *et al.*, 2023). Hal ini menyebabkan siswa dapat mengurangi tingkat burnout akademik karena merasa didukung, dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih baik.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan orang disekitarnya memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat burnout akademik. Dukungan positif dari keluarga, seperti dukungan emosional, bantuan praktis, dan dorongan untuk mencapai tujuan akademik, dapat membantu siswa merasa didukung dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Teman sebaya juga dapat memberikan dukungan sosial melalui keterhubungan sosial, perasaan diterima, dan bantuan yang dapat mengurangi tingkat burnout akademik. Dukungan sosial yang efektif untuk mengurangi burnout akademik harus bersifat konsisten, kuat, dan beragam, mencakup aspek emosional, praktis, dan motivasional. Dukungan ini juga perlu bersifat positif, memberikan perasaan diterima, dan mendorong pencapaian tujuan akademik. Selain itu, komunikasi yang terbuka, saling mendengarkan, dan memberikan bantuan sesuai kebutuhan siswa juga merupakan elemen penting dari dukungan sosial yang efektif (Lisyanti, 2023).

4.2 Tingkat Burnout Akademik

Burnout akademik ialah kelelahan berkelanjutan yang dirasakan oleh siswa pelajar sebagai akibat dari beban tugas sekolah secara berlebihan, merasa pesimis dan tidak peduli dengan tugas-tugas sekolah, merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup serta kehilangan keberhasilan akademik (Jafari & Khazaeis dalam Mudjahid, 2017). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa siswa SMA kelas X dan XI Sebagian besar mengalami burnout akademik sedang sebanyak 146 orang (57%). Burnout akademik sedang menandakan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar yang cukup serius (Purnama, R., *et al.*, 2017). Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya metode belajar yang menarik, kurangnya penghargaan, atau tekanan berlebihan untuk mencapai prestasi akademis. Siswa dengan burnout akademik sedang bisa saja mengalami penurunan motivasi, konsentrasi, dan semangat dalam belajar.

Siswa SMA yang mengalami burnout akademik tingkat rendah sebanyak 66 siswa (26%). Burnout akademik rendah mencerminkan tingkat kejenuhan belajar yang minim (Purnama, R., *et al.*, 2017). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti siswa masih mempertahankan semangat dan motivasi yang tinggi dalam proses belajar, mendapatkan dukungan sosial yang lebih kuat, mendapatkan penghargaan dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih baik, sehingga siswa tidak mengalami burnout akademik. Siswa yang mengalami burnout akademik rendah memiliki kepercayaan diri, tidak mudah lelah dan semangat dalam proses belajar.

Selanjutnya siswa SMA yang mengalami burnout akademik tingkat tinggi sebanyak 46 siswa (17%). Burnout akademik tinggi mencerminkan tingkat kejenuhan belajar yang sangat serius (Purnama, R., *et al.*, 2017). Hal ini dapat menyebabkan rasa bosan, tidak semangat dalam proses pembelajaran dan menurunnya konsentrasi, menurunnya tingkat kepercayaan diri dan mengalami stres karena mendapatkan tuntutan baik dari keluarga maupun tuntutan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial dan kurangnya waktu istirahat dalam proses pembelajaran.

Beberapa tanda burnout akademik mencakup kurangnya perhatian terhadap durasi tidur, kurangnya motivasi untuk mengikuti kelas atau memulai tugas, respons emosional yang mudah marah dan frustrasi, kehilangan keyakinan dalam kemampuan akademik, kesulitan memenuhi batas waktu tugas, peningkatan rasa sakit dan ketegangan fisik, rentan terhadap sakit akibat stres, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan akhirnya menghadapi gejala kecemasan dan depresi (Azkarisa & Nugraha, 2023). Burnout akademik tersebut dapat menimbulkan beberapa dampak apabila tidak segera diatasi yaitu kehilangan semangat dalam belajar, mudah merasa lelah dan tidak berinteraksi baik dengan teman di sekolah (Wati, N. I., Budiono, A. N., & Ernawati, 2018). Selain itu burnout akademik dapat menyebabkan timbulnya perasaan tidak percaya diri, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, kegagalan dan rendahnya harga diri (Christiana, 2020). Burnout akademik dapat menyebabkan siswa kehilangan motivasi, mudah lupa, kesulitan membuat keputusan dan kehilangan fokus (Vitasari, 2016).

4.3 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa SMA

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan burnout akademik pada siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial tinggi mampu mengatasi burnout akademik, mendapatkan motivasi untuk melakukan kegiatan akademis dan non-akademis serta membuat siswa percaya diri untuk melewati kesulitan yang sedang dihadapi. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial dengan burnout akademik pada remaja oleh Rahmasari, (2016) menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan belajar.

Sebaliknya, ketika individu kurang mendapat dukungan sosial, mereka cenderung kesulitan mendapatkan dukungan dalam menangani masalah belajar, sehingga mengalami stres dan kejenuhan (burnout).

Individu yang menerima dukungan sosial tinggi dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik daripada individu yang menerima dukungan sosial rendah (Szkody, E., et al., 2020). Kondisi burnout akademik dapat terjadi pada seseorang ketika perasaan jenuh dirasakan cukup lama dan tidak kunjung hilang (Fernández, 2021). Burnout akademik disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya dukungan sosial, proses pembelajaran yang monoton, tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimiliki dan kekurangan waktu istirahat dalam proses pembelajaran (Sari, 2023).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019) burnout akademik berasal dari tiga dimensi. Dimensi pertama yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion) yang timbul akibat tekanan dari tugas belajar yang tidak teratasi menyebabkan individu mulai bersikap acuh tak acuh, menjauh dari tugas dan orang-orang di sekitarnya. Dimensi kedua adalah *depersonalization*, dimana seseorang mencoba untuk menjauh dari tugas atau tekanan yang menyebabkan stres dengan mengurangi keterlibatan dalam lingkungan. Dimensi ketiga yaitu penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*) dalam bidang akademis. Hal ini menggambarkan kesulitan seseorang dalam menangani tugas yang diberikan, yang menimbulkan rasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki yang disebabkan oleh penurunan kompetensi, motivasi, dan produktivitas pribadi.

Dukungan sosial sangat berperan penting dalam keberhasilan belajar. Jika seorang siswa mendapat dukungan positif dari orang tua, guru dan teman-teman, serta memiliki kemampuan untuk membuat lingkungan belajar yang nyaman dan menyenangkan, maka potensi untuk mencapai prestasi yang baik semakin besar. Siswa yang merasa didukung cenderung lebih fokus, nyaman, dan termotivasi yang pada akhirnya dapat membantu mereka mengatasi stres dan mencapai kinerja optimal. Siswa menerima dukungan sosial positif dari orang tua, teman dan orang yang ada disekitarnya dalam bentuk pujian, penguatan, pendampingan, kehangatan, rasa kasih sayang, dan penghiburan saat siswa sedih atau tertekan oleh beban belajar, maka mereka memiliki keadaan yang memungkinkan untuk berkonsentrasi, kenyamanan saat belajar, dan motivasi yang tinggi. Hal ini akan berkontribusi positif pada peningkatan prestasi belajar (Putri, 2016). Dukungan sosial memainkan peran signifikan dalam mengurangi kemungkinan dan dampak stres, burnout, dan trauma yang dialami seseorang (Kim, B., et al., 2018). Oleh karena itu, siswa yang menerima dukungan sosial yang tepat dan positif mampu mengurangi masalah burnout akademik.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa SMA. Hal ini memperlihatkan bahwa pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi burnout akademik. Dengan meningkatkan interaksi sosial yang positif dengan keluarga, teman dan orang sekitar untuk mendapatkan dukungan sosial yang kuat, siswa menjadi lebih mampu menghadapi kesulitan, dan lebih termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajar.

REFERENSI

- Amanda, P. C. (2022). Studi Kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*.
- Andarini, S. R. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta*, 2(2), 159-164.
- Anggraeni, F. D. (2016). *Path Analysis Penggunaan Apusan Pap Sebagai Deteksi Dini Kanker Serviks Berdasarkan Planned Of Behavior Theory di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 1 Bantul Yogyakarta (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University))*.
- Azkarisa, Y. D., & Nugraha, S. P. (2023). Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar Secara Daring, Dan Burnout Akademik Pada Siswa SMA Selama Covid-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*.
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Hubungannya Dengan Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 133-137.
- Christiana, E. (2020). *Burnout akademik selama pandemi covid 19*. In *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* (pp. 8-15).
- Dhian P, I. Y., & Nawantara, R. D. (2021). Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional-Emotif-Perilaku Untuk Mereduksi Burnout Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI)*, 6(1), 1-6.
- Fajar Noorrahman, M., Sairin, M., & Janati, J. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Prasangka Sosial Pada Mahasiswa Baru Yang Berstatus Sebagai Mahasiswa Pendaftar. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*.
- Fernández, C. A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective

- examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 621863.
- Gungor, A. (2019). (2019). *Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope*. *School Psychology International*, 40(6), 581-597. <https://doi.org/10.1177/0143034319866492>.
- Gurung, R. A. R. (2006). *Coping and social support*. *Health Psychology: A Cultural Approach*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth, 131-171.
- Jatmiko, R. B. (2016). *Perbedaan tingkat burnout belajar siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP Negeri 3 Pedan*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127-134.
- Latief, P. M. (2015). *Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Prambanan*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Lisyanti, V. M. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*.
- Maharani, D. M. (2019). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019*. *Universitas Negeri Semarang*.
- Mu'awanah, R. M., Andari, Y. D., & Hariyono, M. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Burnout Mahasiswa dengan Peran Ganda*. *Psycho Aksara*
- Mudjahid, Q. (2017). *Pengaruh karakter kerja keras terhadap academic burnout mahasiswa yang sedang menempuh skripsi pada perguruan tinggi swasta di Kabupaten Banyumas*. *Tesis, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah*.
- Purnama, R., Yosef, Y., & Harlina, H. (2017). *Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara*. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 14-27.
- Purnama, R., Yosef, Y., & Harlina, H. (2017). *Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. ... Komprehensif: Kajian Teori*
- Puspitaningrum, K. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi*. *Skripsi*.
- Putri, E. M. R. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dan flow akademik dengan prestasi belajar matematika siswa SMA*. *Calyptra*, 5(1), 1-21.
- Rahmasari, F. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Belajar pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5).
- Raisa, R., & Edianti, A. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas iia wanita semarang*. *Jurnal empati*, 5(3), 537-542.
- Saputro, K. (2018). *Memahami ciri-ciri dan tugas perkembangan remaja*. *Aplikasi: Aplikasi Jurnal Ilmu Keagamaan*, 17 (1), 25-32.
- Sari, P., Kholidin, F. I., & Edmawati, M. D. (2020). *Tingkat kejenuhan belajar siswa sekolah menengah pertama di kota bandar lampung*. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*, 1(1), 45-52.
- Sari, T. (2023). SARI, T. (2023). *Hubungan Antara Perfeksionisme Terhadap Kelelahan Akademik Pada Siswa SMA1 Bae Kudus Pasca Pandemi Covid-19. (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung)*.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & Mckinnney, C. (2020). *Stress-Buffering Role of Social Support During COVID19*. *Family Process*, 1–4. *Family Process*, 1–4.
- Vitasari, I. (2016). *Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta*. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5 2016 Masalah*, 60–75.
- Wati, N. I., Budiono, A. N., & Ernawati, S. (2018). *Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama untuk Menurunkan Burnout*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 51-57.
- Winahyu, D. M., & Wiryosutomo, H. W. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo*. *Jurnal BK Unesa*, 11.