

## Academic burnout siswa pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tingkat pendidikan SMP dan SMA

Riska Andriani

Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, Kel. Gedong, Kec. Pasar Rebo, Jakarta Timur 13760, Indonesia  
[riskaandriani366@gmail.com](mailto:riskaandriani366@gmail.com)

### Article History:

Received: 11/09/2023;  
Revised: 22/10/2023;  
Accepted: 22/10/2023;  
Published: 31/10/2023.

### How to cite:

Riska Andriani (2023). *Academic Burnout Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan*. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, X(X), pp. 108-112. DOI: 10.26539/teraputik.722139



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Riska Andriani (s).

**Abstract:** Academic burnout is a feeling of boredom that individuals feel when participating in academic/learning activities. High levels of academic burnout can lead to low student academic achievement. The aim of this research is to describe the differences in Academic Burnout of middle school and high school students. The total sample was 281 middle and high school students. Sampling used random sampling technique. The research method uses quantitative methods. Data was collected using the Academic Burnout instrument. The analysis technique used is the independent sample T-test using JASP software. The results of the analysis explain that there is a significant difference between the level of academic burnout of male and female students. The results of this research can be a document for teachers to choose the right learning method to reduce the level of academic burnout in students.

**Keywords:** *Academic burnout*, *Level education*, *JASP*

**Abstrak:** *Academic burnout* merupakan perasaan bosan yang dirasakan individu ketika mengikuti kegiatan akademik/pembelajaran. Tingkat kelelahan akademik yang tinggi dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perbedaan *Academic Burnout* siswa SMP dan SMA. Jumlah sampel sebanyak 281 siswa SMP dan SMA. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. Data dikumpulkan menggunakan instrument *Academic Burnout*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji *independen sample* T-tes dengan menggunakan software JASP. Hasil analisis menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *burnout* akademik siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini dapat menjadi dokumen bagi guru untuk memilih metode pembelajaran yang tepat untuk mengurangi tingkat *burnout* akademik pada siswa.

**Kata Kunci:** *Academic burnout*, Tingkat Pendidikan, JASP

## Pendahuluan

Salah satu dampak pandemi Covid-19 adalah pembelajaran luring beralih ke pembelajaran daring (Kemendikbud, 2020). Pembelajaran daring membuat aktivitas belajar di rumah siswa menjadi lebih sibuk karena hampir semua guru memberikan tugas belajar daring (Chaterine, 2020). Perjalanan siswa kemudian menjadi terbatas dan mereka lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Hal ini memberikan tekanan psikologis pada siswa sehingga menimbulkan kebosanan dalam belajar.

Kebosanan belajar dalam istilah psikologis disebut kelelahan (burnout). Burnout merupakan hal yang bisa terjadi di tempat kerja. Namun beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah ini juga dapat terjadi di dunia akademik (Salmela-Aro et al, 2008). Burnout adalah

salah suatu bentuk stres psikologis ekstrim yang dapat membuat seseorang merasa lelah secara emosional dan tidak termotivasi.

Selain itu, burnout juga sangat mempengaruhi kehidupan seseorang, diantaranya: dapat menurunkan produktivitas kerja seseorang, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, menyebabkan insomnia dan kelelahan, dll (Dewa dkk., 2014; Mohammadyfar dkk., 2009).

Norez, 2017; Rosen dkk., 2006). Selain itu, khusus dalam situasi akademis, burnout disebut juga dengan istilah *academic burnout*. Burnout (kelelahan) adalah keadaan kelelahan kronis yang disebabkan oleh stress dalam pembelajaran (Khairani & Ildil, 2015; Rahman et al., 2020).

Berdasarkan beberapa temuan penelitian terkait dengan *academic burnout* menunjukkan bahwa *academic burnout* berhubungan dengan kecenderungan siswa untuk putus sekolah (Bask & Salmela-Aro, 2013) dan mempunyai hubungan negatif dengan prestasi akademik siswa (Duru et al., 2014; Uludag & Yaratan, 2013). Berkorelasi dengan efek negatif pada keterlibatan dan kinerja akademik (Schaufeli et al., 2002). Selain itu, kelelahan akademik merupakan salah satu faktor yang dapat merugikan keberhasilan akademik siswa (Rahman et al., 2020).

Konisten dengan pandangan sebelumnya, kelelahan akademik disebabkan oleh tekanan akademik, terlalu banyak pekerjaan rumah, dan faktor psikologis pribadi lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan rendahnya prestasi belajar siswa (Lin & Huang, 2012). Penyebab lain dari faktor fokus pada individu itu sendiri berdasarkan variabel demografi seperti usia, jenis kelamin, budaya, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, pendapatan, dan status pekerjaan, dll (Backović et al., 2012; Maslach & Schaufeli, 1993; Ramdan & Fadly, 2016; Salmela-Aro dkk., 2018). Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui ada faktor demografi yang mempengaruhi terjadinya burnout (kelelahan).

Dari penjelasan di atas, maka penelitian ini fokus pada salah satu faktor demografi yaitu tingkat pendidikan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara kelelahan akademik siswa terlihat tergantung tingkat pendidikan.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain komparatif. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP dan SMA sebanyak 281 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Untuk lebih jelasnya secara rinci mengenai demografi sasaran penelitian, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Sasaran Penelitian

Tingkat Pendidikan	$\Sigma$
SMP	238
SMA	43
Jumlah	281

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan instrumen akademik yang disiapkan sendiri oleh peneliti. Aspek yang diukur adalah: kelelahan emosional, sinisme, berkurangnya kesuksesan pribadi (Salmela-Aro et al., 2008). Pengumpulan data dilakukan secara online melalui Google form karena sistem yang ada saat ini pembelajaran masih dilakukan secara jarak jauh/daring.

Tabel 2. Hasil Uji Konstruk Skala *Academic Burnout*

Item-Person Summary Measured			
Item-Person Reliability	0.89 -- Cronbach Alpha (KR-20) Person Raw Score "Test" Reliability		
Items	Person		
Mean	0.00	Mean	0.70

SD	1.26	SD	0.88
Reliability	0.94	Reliability	0.90
INFIT MNSQ	1.07	INFIT MNSQ	0.99
OUTFIT MNSQ	1.13	OUTFIT MNSQ	1.13
INFIT ZSTD	0.0	INFIT ZSTD	-0.1
OUTFIT ZSTD	0.0	OUTFIT ZSTD	0.3
Separation Index	3.80	Separation Index	2.95
S.E Item Mean	0.26		

Tabel 2 di atas, menyajikan hasil yang diperoleh dengan tingkat kepercayaan sebesar 0,90%. Sedangkan skor reliabilitas Cronbach's alpha (KR-20) sebesar 0,89. Artinya interaksi antara person dan item baik. Selain itu, nilai sensitivitas respon jawaban sebesar +0.99 logit (INFIT MNSQ) dan nilai sensitivitas model jawaban secara keseluruhan sebesar +1.13 logit (OUTFIT MNSQ) yang menunjukkan masih dalam kisaran ideal ( $+0.5 > \text{MNSQ} < +1.5$ ) (Bond dkk., 2015; Sumintono dan Widhiarso, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh orang (subjek penelitian) pada saat pengukuran berada dalam kondisi terbaik dalam merespon item instrumen. Selanjutnya analisis model RASCH juga menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,94. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas item yang digunakan berada pada tingkat sangat baik. Selain itu, untuk menjawab pertanyaan penelitian, teknik analisis data yang digunakan adalah uji T sampel independen dengan menggunakan software JASP.

## Hasil dan Diskusi

Untuk melihat nilai rata-rata tingkat akademik burnout setiap siswa digambarkan pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

	Group	N	Mean	SD	SE
<b>Academic burnout</b>	SMA	43	57.581	11.383	1.736
	SMP	238	50.849	9.945	0.645

Berdasarkan Tabel 3 di atas, bisa dipahami bahwa tingkat *burnout* akademik siswa SMA lebih tinggi dari pada siswa SMP. Untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan maka dilakukan uji t sampel independen.

Berdasarkan pengolahan data perbedaan tingkat kelelahan akademik menurut jenjang pendidikan, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kelelahan akademik siswa dengan tingkat pendidikannya pada jenjang SMP dan SMA. Hasil pengujian dipaparkan pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Independent T tes

Nilai	Lavene Test		T-Test
	F	Sig	Sig (2-tailed)
<b>Academic burnout</b>	0.162	0.688	< 0.001

Tabel 4 di atas menunjukkan nilai *burnout* ( $\text{Sig} = < 0,001$ ) yang menunjukkan p value < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kelelahan akademik siswa SMP dan SMA. Artinya, kelelahan akademik siswa tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh jenis kelamin tetapi juga oleh faktor lain seperti kepribadian, kondisi lingkungan, dukungan sosial, usia, budaya, budaya, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, pendapatan, situasi karir,

dan sebagainya. Backović dkk., 2012; Maslach dan Schaufeli, 1993; Ramdan dan Fadly, 2016; Salmela-Aro dkk., 2018; Ulfa dan Aprianti, 2021).

Masih banyak faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya agar meningkatkan jumlah responden dalam penelitian ini karena jumlah responden dalam penelitian ini yang berjumlah masih terbatas. Hasil penelitian ini juga bisa menjadi sumber bagi para pendidik/peneliti untuk mengidentifikasi metode pembelajaran untuk mengurangi tingkat kelelahan akademik siswa.

## Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kelelahan akademik siswa SMA lebih tinggi dibandingkan siswa SMP. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelelahan akademik pada siswa SMA dan siswa SMP. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dokumen untuk membantu instruktur dan pembimbing memberikan saran, keterbatasan penelitian ini hanya berhubungan dengan variabel penelitian tingkat pendidikan dan bagi peneliti lain untuk mengembangkan variabel pencapaian pendidikan dalam penelitian dengan faktor lain.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta penelitian, LPPM Unindra dan seluruh pihak yang telah mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian dan artikel ini.

## Daftar Rujukan

- Backović, D. V., Ilić Živojinović, J., Maksimović, J., & Maksimović, M. (2012). Gender differences in academic stress and *burnout* among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2.), 175–181.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school *burnout* and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511–528.
- Bond, T., Yan, Z., & Heene, M. (2015). *Applying the Rasch model: Fundamental measurement in the human sciences*. Routledge.
- Chaterine, R. N. (2020). *Siswa Belajar dari Rumah, KPAl: Anak-anak Stres Dikasih Banyak Tugas*. <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswa-belajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>
- Dewa, C. S., Loong, D., Bonato, S., Thanh, N. X., & Jacobs, P. (2014). How does *burnout* affect physician productivity? A systematic literature review. *BMC Health Services Research*, 14(1), 1–10.
- Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). *Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and*.
- Kemendikbud. (2020). *Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Corona Virus Disease (COVID-19) Pada Satuan Pendidikan*.
- Khairani, Y., & Ildil, I. (2015). Konsep *Burnout* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208–214.
- Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of *burnout*. *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, 12, 1–16.
- Mohammadyfar, M. A., Khan, M. S., & Tamini, B. K. (2009). The effect of emotional intelligence and job *burnout* on mental and physical health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 219–226.

- Norez, D. (2017). *Academic burnout in College Students: The Impact of Personality Characteristics and Academic Term on Burnout*.
- Rahman, D. H., Simon, I. M., & Multisari, W. (2020). *Burnout Akademik Guru Peserta Pendidikan Profesi*. *Jurnal Konseling Andi Mattapa*, 4(1), 10–17.
- Ramdan, I. M., & Fadly, O. N. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan *burnout* pada perawat kesehatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2).
- Rosen, I. M., Gimotty, P. A., Shea, J. A., & Bellini, L. M. (2006). Evolution of sleep quantity, sleep deprivation, mood disturbances, empathy, and *burnout* among interns. *Academic Medicine*, 81(1), 82–85.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related *burnout*. *European Psychologist*, 13(1), 12.
- Salmela-Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. M., & Rimpelä, A. (2018). Immigrant status, gender, and school *burnout* in Finnish lower secondary school students: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 225–236.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and engagement in university students: A cross-national study*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi model Rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial (edisi revisi)*. Trim Komunikata Publishing House.

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---