

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa; remaja biasanya memiliki banyak energi dan emosi yang bergejolak, tetapi masih kekurangan dalam pengendalian diri. (Agisyaputri et al., 2023). World Health Organization (WHO, 2020) menyatakan bahwa remaja, yang berada di rentang usia 10 hingga 19 tahun, mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan mental.

Dibandingkan dengan tahun 2013, prevalensi gangguan kesehatan mental emosional pada remaja usia lebih dari 15 tahun di Indonesia meningkat dari 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018. (Risikesdas, 2018), Selain itu, lebih dari 19 juta orang berusia lebih dari lima belas tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta orang berusia lebih dari lima belas tahun mengalami depresi (Kemenkes, 2021).

Remaja didefinisikan dalam Permenkes RI No. 25 sebagai individu berusia antara 10 dan 18 tahun (Kemkes.go.id., 2018). Rentang usia remaja, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, adalah 10 hingga 24 tahun, belum menikah, mengalami perubahan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial (Megawati, 2021).

Pada fase remaja banyak dijumpai permasalahan hingga hambatan yang terkadang memberikan efek yang tidak diharapkan. Masa transisi menyebabkan banyak perubahan emosional bagi siswa yang sudah remaja. Siswa dipaksa untuk belajar lebih lama dengan tujuan pembelajaran yang tinggi adalah masalah umum dalam pembelajaran. Siswa mengikuti kelas

tambahan pada sore hari setelah belajar sampai siang. bahkan saat waktu malam siswa melanjutkan tugas sekolah yang memiliki batas waktu dalam penyerahan tugas. Aturan ketat ditambah bermacam permasalahan seperti kelelahan fisik, psikologis, kognitif yang menjadikan siswa terkadang menyerah dalam menjalani pembelajaran akademi (Khaira, 2023).

Belajar adalah kegiatan akademi paling pokok terhadap proses pendidikan. Keberhasilan dari capaian terhadap tujuan pendidikan tergantung kepada bagaimana proses pembelajaran peserta didik. Saat individu merasa mampu atau tidak dalam mengontrol aktivitas dan luaran akademik, baik penting atau kurang penting, maka emosi akademik akan muncul. Tuntutan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan membuat siswa tertekan secara psikologis sehingga mengalami kerentanan terhadap *academic burnout* yang diartikan sebagai perasaan yang lelah akibat tuntutan belajar, sinis terhadap tugas belajar, dan merasa tidak kompeten (Lathifah et al., 2023).

Rasa jenuh atau burnout adalah salah satu emosi negatif yang dapat muncul menurut (Mukti, 2019), salah satu emosi negatif yang dapat muncul adalah rasa jenuh. Menurut penelitian Schaufeli *burnout* tidak hanya dirasakan bagi pekerja layanan public, Siswa juga dapat mengalami kelelahan atau *burnout*. Salah satu penyebab *burnout* pelajar: berbagai tuntutan akademi (Sagita & Meilyawati, 2021).

Hasil survei yang dilakukan terhadap 2.133 siswa di Taiwan menunjukkan bahwa 61,9 persen siswa pergi ke sekolah hanya untuk menyelesaikan kelas reguler, 35,9 persen sering merasa lelah setelah hari sekolah, 21,9 persen menganggap sekolah sebagai beban yang berat, dan 19,4 persen merasa terbebani secara fisik dan mental. (Shih, 2015).

Menurut survei *China Care for the Next Generation Working Committee* pada tahun 2020 menunjukkan bahwa besar dari 30 persen siswa

merasa bosan hingga stress akibat sekolah dan besar dari 70 persen siswa mengalami kelelahan akademi, dengan kelelahan parah (Xinhan, 2023).

Berdasarkan Hasil Penelitian (Alief, 2022) yang bertujuan menganalisa tingkat *Academic burnout* pada siswa-siswi di sekolah dengan analisis deskriptif, didapatkan hasil tingkat *academic burnout* siswa-siswi berada pada kategori sedang (72%) dari 241 jumlah responden. Selanjutnya penelitian (Asrowi et al., 2020), didapatkan hasil: peserta didik mengalami *academic burnout* 50% dari 527 responden peserta didik dalam tingkat yang sedang. Selain itu, penelitian (Mukti, 2019), menemukan bahwa 72 siswa di SMA Negeri 1 Semarang menunjukkan bahwa 44,1% dari mereka mengalami gejala kelelahan akademik, dengan area kejenuhan yang paling sering adalah kelelahan (*exhaustion*).

Gejala *academic burnout* meliputi perasaan jenuh, malas, kurang bersemangat, acuh tak acuh, lelah, mudah marah, merasa tidak dihargai, pesimis, apatis terhadap studi, sinis merespon kegiatan akademi, menyebabkan penurunan pencapaian pribadi, serta dapat mengakibatkan depresi (Aprianti & Mashun, 2023).

Studi sebelumnya banyak menunjukkan bahwa kelelahan akademik berhubungan dengan berbagai masalah akademik dan perilaku negatif lainnya. Kelelahan akademik dapat berdampak buruk pada siswa dengan berbagai hal, seperti kehilangan motivasi untuk belajar, rasa malas yang lebih besar, dan penurunan prestasi akademik (Hamzah et al., 2017).

Dalam teori kontrol nilai (Pekrun, 2007), penilaian kognitif dan non-kognitif adalah sumber emosi akademik. Self-esteem, atau harga diri, adalah salah satu factor atau komponen penilaian diri individu yang mempengaruhi kejenuhan akademik yang mengacu pada sikap diinginkan, dan dianggap berharga sehingga memberikan pengaruh penting dalam menentukan perilaku seseorang dan menjadi sumber kompetensi kepercayaan diri (Mun & Kim, 2022).

Self-esteem dapat membantu menghadapi tantangan perkembangan remaja karena masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan self-esteem. Suasana hati yang positif, kebahagiaan, kepuasan hidup, tubuh yang sehat, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan yang baik, kemampuan untuk mengadopsi lingkungan kelas, pencapaian akademik, daya tahan yang baik terhadap stres dan kecemasan, kerja tim yang positif, inisiatif, gigih, mandiri, dan perilaku prososial adalah semua indikator self esteem yang tinggi pada remaja. Namun, *self esteem* yang rendah pada remaja dapat menyebabkan kesepian, marah, suka menyendiri, dan kesulitan untuk mengungkapkan pendapat (Meisyah & Cahyanti, 2022).

Rosenberg menjelaskan self esteem sebagai sikap yang didasarkan pada persepsi tentang bagaimana seseorang menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, baik dengan sikap positif atau negatif. Dengan melakukan evaluasi diri, seseorang dapat melihat dan menyadari konsep-konsep dasar tentang dirinya, seperti pikiran, pendapat, dan kesadaran tentang siapa dan bagaimana dirinya, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk membandingkan keadaan mereka saat ini dengan gambaran mental yang telah mereka bangun tentang diri mereka sendiri. Orang-orang yang mampu menilai dirinya secara positif akan memiliki self esteem yang tinggi, sementara orang-orang yang menilai dirinya secara negatif akan memiliki self esteem yang rendah (Ditya Indriasari et al., 2023).

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi lebih percaya diri dalam menangani tugas akademik dan dalam situasi sosial. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan terus memiliki rasa ingin tahu yang alami dalam hal belajar, dan mereka juga akan penuh semangat dan antusias ketika menghadapi tantangan baru. Orang dengan *self esteem* yang rendah menghindari situasi yang dapat membuat mereka merasa malu di depan orang lain, sebaliknya. Oleh karena itu, orang dengan keyakinan diri yang rendah cenderung mengalami *academic burnout* saat berada di lingkungan

akademik yang penuh dengan tantangan dan tuntutan (Happy & Widjajanti, 2014).

Penelitian (Mun & Kim, 2022) menemukan *Academic burnout* dengan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *self-esteem* ($\beta = -0,52$, $p < 0,001$) dan *academic burnout* ($\beta = -0,26$, $p < 0,001$) ditemukan memiliki dampak signifikan terhadap harga diri dan menegaskan adanya hubungan ($F = 77,03$, $p < 0,001$). Begitupun hasil penelitian dari (Lianita, 2023), menunjukkan bahwa nilai sig. $< 0,05$ dan nilai koefisien determinasi sebesar 0,974 menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *academic burnout* memiliki pengaruh sebesar 97,4 persen terhadap kemampuan berpikir siswa. Sedangkan, penelitian dari (Mukti, 2019) memaparkan hasil analisis korelasi product moment menunjukkan hubungan negatif antara *self esteem* dan *academic burnout* pada siswa, dengan koefisien korelasi antar dua variabel -0,340, yang berarti bahwa siswa yang memiliki *self esteem* yang lebih tinggi memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami *academic burnout*.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terkait topik permasalahan *self esteem* maupun *academic burnout* khususnya bagi kalangan akademisi, serta sebagai bahan evaluasi bagi pemangku kebijakan akademis dalam pemberian upaya preventif ataupun promotif yang dapat dijadikan usulan dalam membawa suatu perubahan. Upaya promotif adalah upaya untuk mendorong kesehatan yang lebih baik, sedangkan upaya preventif adalah upaya yang dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi (S. U. Dewi et al., 2023).

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah siswa mengalami kelelahan akademik adalah dengan menerapkan metode pembelajaran yang diatur sendiri. Metode ini memungkinkan siswa untuk mengatur pembelajaran mereka sendiri secara sistematis dan berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan mereka (Setiawan, 2020). Sebaliknya, upaya preventif yang berkaitan dengan *self esteem* siswa dapat mencakup

pelaksanaan konseling kelompok, yang terdiri dari empat hingga delapan konseling yang dilakukan oleh satu atau dua konselor. Dalam proses konseling kelompok, masalah seperti pengembangan harga diri siswa dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dapat dibahas untuk meningkatkan self esteem siswa (Indrawati, 2021).

Sedangkan upaya Promotif terkait *academic burnout* dapat berupa pemberian kegiatan edukasi LBO (*Learning Burnout*) pada pelajar untuk dapat mencegah, mengenal serta mengatasi dampak yang dapat terjadi (Renovaldi et al., 2022). Upaya promotif terkait *Self esteem* dapat berupa pemberian Psikoedukasi dengan program: *believe in yourself* pada siswa agar meningkatkan pemahaman siswa dan dapat menghindari resiko low *self esteem* yang mengakibatkan perasaan rendah diri serta mental yang lemah (Mea, 2017).

Madrasah Aliyah adalah jenis sekolah menengah yang diselenggarakan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia. MAN 2 Kota Padang adalah salah satu madrasah unggulan yang terletak di pusat kota padang dan berlokasi strategis di kompleks madrasah terpadu dan sekolah-sekolah lainnya.

MAN 2 Kota Padang memiliki tuntutan akademik yang sangat tinggi berdasarkan kurikulum Kemenag RI yang mengintegrasikan pembelajaran agama islam dengan mata pelajaran umum. Hal ini merupakan perbedaan antara kurikulum MA dengan kurikulum SMA. Penambahan porsi untuk pendalaman pembelajaran agama dengan ragam jenisnya memberikan tantangan yang nyata bagi para siswa MA dalam pembelajaran yang akan dijalankan sebagai tanggung jawab dan tuntutan akademik. Siswa di sekolah ini juga memiliki kewajiban untuk mengikuti minimal satu ekstrakurikuler disekolah. Selain hal itu, sekolah ini juga mengadakan Eksktrakurikuler terjadwal pada pukul 15.05 hingga 18.00 wib sesuai pulang sekolah dan dilaksanakan 1-2 kali seminggu.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada 11 siswa - siswi MAN 2 Kota Padang, didapatkan hasil terkait *academic burnout*: 10 dari 11 siswa sangat setuju merasa lelah saat jam terakhir disekolah. 10 dari 11 siswa sangat setuju merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat/banyak. 3 dari 11 siswa merasa kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar. 2 dari 11 siswa merasa optimis dalam menghadapi tugas belajar.

Pada *self esteem*: 5 dari 11 siswa merasa bahwa dirinya adalah orang yang serba bisa. 7 dari 11 siswa merasa hasil belajar yang dicapai belum seimbang terhadap usaha yang dilakukan, 8 dari 11 siswa merasa pesimis dalam mencapai prestasi belajar.

Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan *Self esteem* dengan *Academic burnout* Pada Siswa MAN 2 Kota Padang”.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian ini melalui pertanyaan “Bagaimana Hubungan *Self esteem* dengan *Academic burnout* Pada siswa MAN 2 Kota Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Self esteem* Dengan *Academic burnout* Pada Siswa MAN 2 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata *academic burnout* pada siswa MAN 2 Kota Padang.



- b. Mengetahi rerata *self esteem* pada pada siswa MAN 2 Kota Padang.
- c. Mengetahui hubungan, kekuatan, dan arah hubungan antara *self esteem* dengan *academic burnout* pada siswa MAN 2 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan atau manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang berkontribusi sebagai usulan/landasan untuk pihak sekolah dalam memberikan suatu kegiatan yang dapat menanggulangi permasalahan *self esteem* pada pelajar yang berdampak pada *academic burnout*. Bagi guru-guru di sekolah, diharapkan hasil penelitian ini akan meningkatkan pengetahuan guru tentang masalah pelajar yang mengalami kebosanan akademik dan keyakinan diri mereka sendiri. Hasil-hasil ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun metode pembelajaran yang menyenangkan dan tidak melelahkan.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang keperawatan, terutama tentang masalah yang berkaitan dengan *academic burnout* lelah akademik dan *self-esteem*

pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber bacaan dan informasi yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam pemberian keperawatan dan masalah kesehatan yang ditimbulkannya.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang sama tetapi dengan sudut pandang yang lebih luas dan mendalam.

