

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, tetapi masih kurang dalam pengendalian diri (Agisyaputri et al., 2023). *World Health Organization* (WHO, 2020) menyatakan bahwa remaja berusia 10-19 tahun rentan terhadap masalah kesehatan mental karena mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Menurut Undang-undang Perlindungan Anak, remaja adalah seseorang yang berusia 10 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja pada tahun 2023 meningkat dari 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Remaja sering merasa kelelahan terhadap tuntutan akademik yang mencerminkan perasaan ketidakpedulian remaja, sikap pesimis terhadap penyelesaian akademik akan mengakibatkan kelelahan, ini juga di tandai dengan sikap sinis mereka terhadap tugas-tugas, terdapat data persentase 43,25% terkait *academic burnout* dan sikap sinis terhadap tugas akademik pada siswa SMA korea (M. Y. Lee et al., 2020). Hal-hal yang dialami oleh remaja seperti kelelahan atas aktivitas pembelajaran yang berlebihan biasanya disebut *academic burnout*.

Salah satu tantangan akademik yang banyak dialami remaja adalah *academic burnout*, *academic burnout* yaitu kondisi kelelahan emosional, fisik,

dan mental akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Faktor penyebabnya meliputi beban tugas yang berat, jadwal yang padat, serta tekanan untuk berprestasi sehingga menjadi *burnout*. Siswa yang mengalami *academic burnout* sering kali merasa tidak berdaya, kehilangan motivasi, dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi (Schaufeli et al., 2002; Salmela-Aro 2017).

Survei yang dilakukan oleh *China Care for the Next Generation Working Committee* pada tahun 2020, menemukan bahwa lebih dari 30% siswa merasa bosan atau stres karena sekolah, dan lebih dari 70% siswa mengalami *academic burnout* yang parah (Xinhan, 2023). Menurut penelitian lain oleh (Asrowi et al., 2020) menemukan bahwa setengah dari 527 siswa yang disurvei mengalami kebosanan akademik. Adapun survei lainnya yang dilakukan oleh (Shih, 2015) terhadap 2.133 siswa di Taiwan menemukan bahwa 61,9 % siswa pergi ke sekolah hanya untuk menyelesaikan kelas reguler, 35,9% sering merasa lelah setelah pulang sekolah, 21,9 % menganggap sekolah sebagai beban yang berat, dan 19,4% merasa terbebani secara fisik dan mental.

Di Indonesia, penelitian Andreas et al., (2020) menemukan bahwa 28,55% siswa yang mengalami *academic burnout*, dengan 14,15% siswa yang menunda tugas akademiknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati, (2020) yang dilakukan pada 60 siswa SMP Negeri 2 Pedamaran menunjukkan *academic burnout* berada pada kategori dengan persentase sedikit tinggi yaitu 45% yang mengalami *academic burnout*.

Menurut penelitian dari Salmela-Aro, (2017) menyatakan gejala *academic burnout* meliputi perasaan jenuh, malas, kurang bersemangat, lelah,

mudah marah, merasa tidak dihargai, pesimis, sinis terhadap akademik, sehingga menyebabkan penurunan pencapaian pribadi, sehingga dapat mengakibatkan *academic burnout*.

Dampak dari *academic burnout* tidak hanya terbatas pada kesehatan mental siswa tetapi juga dapat memengaruhi kualitas pendidikan dan hasil belajar mereka. Siswa yang mengalami *academic burnout* sering kali menunjukkan penurunan motivasi dan keterlibatan dalam proses belajar, yang berujung pada penurunan prestasi akademik, mereka juga mengalami peningkatan absensi dan dalam beberapa kasus, risiko untuk putus sekolah (Marôco et al., 2020). Selain itu *academic burnout* ini juga dipengaruhi oleh *smartphone addiction* pada remaja karena tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dengan baik dan menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol ini akan menyebabkan penurunan kinerja akademik sehingga meningkatkan *academic burnout* (Kwon et al., 2017)

Menurut penelitian dari Leiter dan Maslach, (1999) selain penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu beban kerja yang berlebihan, seperti tugas pembelajaran yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat, dan kesulitan untuk membuat keputusan tentang tugas yang diberikan oleh gurunya karena pengaruh dominan dari teman, guru, atau peraturan sekolah, tidak adanya apresiasi dari guru, teman, maupun orang tua atas pencapaian

akademik, kehilangan rasa hubungan positif dengan orang lain, dan ketidakadilan baik dalam akademik maupun perlakuan dari guru.

Di era teknologi saat ini, *smartphone addiction* sering dikaitkan dengan penundaan akademik. Kesenangan yang diperoleh dari menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan orang tidak mau untuk memulai tugas belajar dalam waktu lama, yang kemudian dapat menurunkan prestasi akademik sehingga menyebabkan beban kerja yang berlebihan dan kinerja akademik menurun sehingga akan mengalami *academic burnout* (Elhai et al., 2018). Penggunaan *smartphone* terus menerus pada kalangan remaja menunjukkan bahwa teknologi *smartphone* dapat menjadikan *addiction* di dalam kehidupan. didukung dengan hasil penelitian data umum yang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja menggunakan *smartphone* antara 7-18 jam per hari (Syakura & Gustria Elcha, 2023).

Smartphone addiction merupakan perilaku ketergantungan yang ditandai dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol, dimana individu mengalami keinginan untuk terus menggunakan *smartphone* (B. Chen et al., 2017). Penggunaan *smartphone* yang kompulsif dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, *academic burnout*, gangguan pola tidur, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Sunday et al., 2021). Selain itu, remaja yang mengalami *smartphone addiction* cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, kurang fokus saat belajar, dan mengalami penurunan kemampuan komunikasi interpersonal yang dapat

menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka sehingga akan berdampak pada prestasi akademik dan bisa meningkatkan *academic burnout* pada siswa (Park & Park, 2020). Kondisi ini semakin diperparah dengan mudahnya akses internet dan tekanan sosial untuk terus terhubung dengan dunia digital, yang membuat remaja semakin rentan terhadap *smartphone addiction* (Twenge & Campbell, 2018).

Pada tahun 2024, jumlah pengguna *smartphone* di dunia menunjukkan bahwa hampir 40% dari mereka sering menggunakan *smartphone*, khususnya di kalangan usia 18 hingga 34 tahun. Di Indonesia, pengguna *smartphone* menunjukkan perkembangan yang sangat pesat dengan 63,53% penduduk yang menggunakan *smartphone* dan 73,53% memiliki akses internet. Kementerian Komunikasi dan Informatika menyatakan bahwa jumlah pengguna *smartphone* hingga tahun 2022 telah mencapai 167 juta atau 89% dari total penduduk Indonesia. Provinsi Sumatera Barat juga mengalami peningkatan jumlah pengguna *smartphone*, dari 61,83% pada tahun 2020, naik menjadi 65,34% pada tahun 2021, dan mencapai 68,24% pada tahun 2022 (BPS, 2022).

Smartphone addiction tidak hanya mempengaruhi aspek pelaksanaan kehidupan sehari-hari dalam hal produktivitas saja, namun juga menyebabkan kecemasan dan penurunan konsentrasi sehingga berujung pada *academic burnout*, hal ini disebabkan oleh distraksi yang timbul dari penggunaan *smartphone*, seperti notifikasi dari media sosial atau pesan masuk yang mengganggu konsentrasi pada pelajar (Tirtayanti, 2022). Waktu normal

menggunakan *smartphone* maksimal adalah 4 jam 17 menit per harinya (Simamora & Ningsih, 2020).

Asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (2012) melakukan survei pada 42 kota diseluruh pulau di Indonesia dan dari hasil survei tersebut didapati ada 49,7% siswa SMA yang menjadi posisi pertama dalam penggunaan *smartphone*. Kemudian ada 11,3% pada Tingkat SMP dan 7,5% pada Tingkat SD (Mulyana & Afriani, 2018). Dari hasil survei yang dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang paling tinggi yaitu siswa SMA yang pada umumnya berusia dari 16-18 tahun. *Smartphone* memberikan kemudahan akses ke berbagai informasi dan komunikasi, namun penggunaan yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik dan prestasi akademik siswa dan berujung pada *academic burnout*.

Hasil dari penelitian Yang & G.-H., (2024) mengatakan bahwa *smartphone addiction* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic burnout* di kalangan pelajar, ketergantungan *smartphone* dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, dimana pelajar merasa enggan untuk memulai tugas belajar, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Didukung penelitian oleh Zhou et al., (2022) Penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk tugas akademik dan menyebabkan kelelahan mental dan fisik, yang berujung meningkatkan risiko *academic burnout*. Selain itu, *smartphone addiction* juga dapat mengganggu kinerja akademik (*academic performance*), yang berpotensi memperburuk kondisi *academic burnout*.

Menurut Fiati et al., (2022) *academic performance* merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan dan memenuhi tugas yang diberikan, hal ini melibatkan penilaian kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan seseorang dalam konteks belajar, tugas, ujian, dan proyek yang berkaitan dengan kurikulum pendidikan Gur (2017).

Smartphone addiction memiliki hubungan yang kompleks dengan *academic performance* dan *academic burnout*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial dan game, dapat mengurangi waktu belajar, menurunkan fokus, dan mengganggu kualitas tidur, sehingga berdampak negatif pada *academic performance* (Salanova et al., 2018). Sebaliknya, individu yang mengalami *academic burnout* akan menggunakan *smartphone* sebagai mekanisme koping, yang justru memperburuk ketergantungan tersebut (Kadir et al., 2021). Ketidakseimbangan antara *smartphone addiction* dengan *academic performance* akan meningkatkan tekanan dan memperparah *academic burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh Al-Barashdi & Al-Karousi (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *smartphone addiction* dan *academic performance*. Siswa yang memiliki tingkat *addiction* yang lebih tinggi cenderung memiliki *academic performance* yang lebih rendah dan meningkatkan *academic burnout*. Dari penelitian ini menjelaskan bahwa *Smartphone addiction* tampak memengaruhi *academic performance*, yang kemudian memengaruhi *academic burnout*.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah siswa mengalami *academic burnout* 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 perilaku, maupun motivasi mereka untuk mencapai tujuan mereka (Setiawan, 2020). Salah satu cara untuk mencegah siswa mengalami *academic burnout* adalah dengan memberi mereka latihan LBO (*Learning Burnout*) untuk membantu mereka mencegah, mengenal, dan mengatasi dampak yang dapat terjadi (Renovaldi et al., 2022).

Sedangkan upaya preventif dan promotif dari *smartphone addiction* dilakukan melalui penyuluhan dan intervensi *mindfulness attention awareness* yang bertujuan untuk mencegah *smartphone addiction* pada siswa. Kegiatan ini mencakup edukasi tentang definisi *smartphone addiction*, faktor penyebab, indikator, dampak, serta penatalaksanaan pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan kesehatan mental terkait *smartphone addiction*. Dengan meningkatkan kesadaran diri siswa, diharapkan mereka dapat mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih sehat dan mandiri (Arapci et al., 2019).

Madrasah Aliyah merupakan sekolah menengah atas 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. Di dalam pembelajaran para siswa diwajibkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang seringkali memperpanjang waktu belajar mereka

hingga sore hari. Beban akademik yang berat ini sering kali membuat siswa merasa kelelahan secara fisik dan mental, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *academic burnout* (Khaira, 2023). Siswa di sekolah ini juga memiliki kewajiban untuk mengikuti minimal satu ekstrakurikuler di sekolah. Selain hal itu, sekolah ini juga mengadakan ekstrakurikuler terjadwal pada pukul 15.05 hingga 18.00 wib selesai pulang sekolah dan dilaksanakan 1-2 kali seminggu. Kelas XII khususnya menghadapi beban akademik yang lebih tinggi dan tekanan yang signifikan dibandingkan dengan siswa di tingkat sebelumnya. Siswa kelas XII sering berada dalam persiapan ujian akhir dan tuntutan untuk lulus, bukan hanya itu siswa XII juga persiapan seleksi untuk masuk perguruan tinggi atau pelatihan keterampilan tertentu.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Oktober 2024, di dapatkan informasi dari Wakil Kepala Sekolah bahwa di MAN 2 Kota Padang terdapat fasilitas hotspot wifi dan terdapat aturan mengenai akses internet tersebut. Siswa diperbolehkan menggunakan fasilitas hotspot sekolah pada jam pelajaran tertentu, tepatnya 2 kali dalam seminggu, namun keterangan dari guru BK mengatakan bahwa sering mendapatkan siswa yang membuka *smartphone* untuk mengakses internet ketika jam pelajaran sedang berlangsung dengan menggunakan jaringan internet pribadi mereka untuk bermain game online atau media sosial, hal ini menambah intensitas penggunaan *smartphone* bagi siswa tersebut. Peneliti mewawancarai 12 siswa, diperoleh hasil bahwa 10 orang siswa mengaku selalu memeriksa notifikasi *smartphone* sehingga tidak melewatkannya dalam aplikasi (*whatsapp*,

facebook, instagram, tiktok) dan 11 orang siswa mengatakan tidak dapat berhenti menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Lalu 10 orang siswa mengatakan bahwa *smartphone* selalu berada dalam genggaman mereka dan 9 orang siswa mengatakan bisa menghabiskan waktu lebih dari 8 jam/hari untuk menggunakan *smartphone* dan bahkan 10 orang siswa mengatakan bahwa *smartphone* seperti teman tak bernyawa dan lebih baik ketinggalan dompet dari pada harus ketinggalan *smartphone*.

Studi pendahuluan menunjukkan hasil terkait *academic burnout* bahwa 11 dari 12 siswa merasa lelah pada akhir jam sekolah, 10 dari 12 siswa setuju bahwa beban Pelajaran terlalu berat, 5 dari 12 siswa merasa kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar, 4 dari 12 siswa merasa optimis dalam menghadapi tugas belajar.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction* dengan *academic burnout* pada siswa, oleh karena itu, pada peneliti sebelumnya belum ada yang membahas secara spesifik tentang hubungan *smartphone addiction* dengan *academic burnout* pada siswa.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut ini "Bagaimana Hubungan *Smartphone Addiction* dengan *Academic Burnout* Pada Siswa MAN 2 Kota Padang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Smartphone Addiction* dengan *Academic Burnout* Pada Siswa MAN 2 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata *academic burnout* pada siswa MAN 2 Kota Padang
- b. Mengetahui rerata *smartphone addiction* pada Siswa MAN 2 Kota Padang
- c. Mengetahui hubungan, kekuatan, dan arah *smartphone addiction* terhadap *academic burnout* pada Siswa MAN 2 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan dampak *smartphone addiction* terhadap *academic burnout* dan dapat mengelola waktu penggunaan *smartphone* untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan penggunaan teknologi dengan baik.

2. 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

smartphone addition pada pelajar yang berdampak pada *academic burnout*. Bagi guru-guru disekolah, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi pengarahannya serta bimbingan kepada siswa agar dapat mengatasi gejala pengaruh *smartphone* terhadap *academic burnout* pada siswa. Hasil-hasil ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun metode pembelajaran yang menyenangkan dan tidak melelahkan.

3. Bagi Fakultas Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan dalam bidang ilmu keperawatan komunitas, jiwa maupun anak. Serta diharapkan dapat menambahkan teori yang sudah ada mengenai hubungan *smartphone addiction* dengan *academic burnout* pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

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

