

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja usia Sekolah Menengah Atas (SMA) sering mengalami *academic burnout* terutama akibat tuntutan akademik yang semakin tinggi, sistem pembelajaran yang monoton dan kurang menarik, kondisi psikologis internal yang kurang stabil, dan kurangnya manajemen waktu dan keterampilan belajar yang memadai (Liu et al., 2024)(Agatha & Pamungkas, 2024). Pada masa SMA, remaja berada dalam fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan emosional, tugas perkembangan yang kompleks, dan persiapan menuju pendidikan yang lebih tinggi, sehingga membuat remaja lebih rentan mengalami tekanan akademik yang berkelanjutan.

Secara global, variasi tingkat *academic burnout* pada remaja usia Sekolah Menengah Atas (SMA) cenderung tinggi. Misalnya, penelitian yang dilakukan di Mexico, menunjukkan prevalensi *academic burnout* pada remaja SMA adalah sebesar 9,73% dari 2.190 remaja SMA (Puig-Lagunes et al., 2025). Temuan serupa juga ditunjukkan di Perancis dimana penelitian oleh Aurélie Simoës Perlant et al. (2022) pada 493 siswa melaporkan *academic burnout* sebesar 84,21% pada kelas X, 73,17% pada kelas XII, dan 55,26% pada kelas XI (Perlant, 2022). Sementara itu, penelitian Diana Schaefer et al., (2024) pada 9 Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jerman, menemukan bahwa 20,9% dari 1.117 siswa

mengalami *academic burnout* (Schaefer et al., 2024). Studi lain yang dilakukan oleh Piera Gabola et al, (2021) menemukan bahwa tingkat *academic burnout* remaja Italia (27,6%) lebih tinggi dibandingkan Swiss (14,6%) (Gabola et al., 2021).

Kecenderungan yang sama juga ditemukan di berbagai negara Asia, terutama wilayah Asia Timur. Di Cina, mencatat bahwa sebesar 54,9% remaja SMA mengalami *academic burnout*, dengan hampir 46% siswa di Cina menunjukkan kurang minat dalam belajar, 33% menunjukkan ketidaksukaan yang signifikan terhadap belajar, dan hanya 21% yang mempertahankan sikap positif yang sejati terhadap proses belajar (Liu et al., 2024). Di Korea Selatan, pada penelitian Lee et al., ditemukan sebesar 15,47% (157 siswa) berada pada level *high academic burnout*, sebesar 56,25% (571 siswa) berada pada level *moderate academic burnout*, dan 28,28% berada pada level *low academic burnout* (Lee et al., 2020).

Prevalensi yang cukup tinggi terhadap masalah *academic burnout* pada remaja juga terlihat di kawasan Asia Selatan dan Asia Tenggara. Penelitian di Chitwan, Nepal, menemukan bahwa sebesar 62,2% (143 siswa) mengalami *academic burnout* ringan; 7,4% (17 siswa) mengalami *academic burnout* sedang; dan sebesar 30,4% (70 siswa) tidak mengalami *academic burnout* (Ghimire et al., 2022). Temuan lainnya di Vietnam menunjukkan bahwa sebesar 53,3% remaja SMA mengalami *academic burnout*, dimana persentase paling tinggi

ditemukan pada siswa kelas XI yaitu sebesar 22,5%, setelahnya kelas XII yaitu sebesar 20,4%, dan terakhir kelas X sebesar 10,4% (Thi et al., 2024).

Fenomena *academic burnout* pada remaja SMA juga ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto et al. (2022), ditemukan bahwa 42,28% siswa SMA mengalami *academic burnout* tingkat tinggi, dan 9,76% mengalami *academic burnout* dengan tingkat sangat tinggi (Supriyanto et al., 2022). Hasil penelitian lain di SMA Modal Bangsa Arun oleh Siti Maysarah et al. (2024), melaporkan bahwa 57,2% siswa berada dalam *academic burnout* kategori tinggi, dan 34,6% berada dalam kategori *academic burnout* rendah (Maysarah et al., 2024). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Dewi et al. 2024 di SMA X Kabupaten Sumedang dengan sampel sebanyak 258 siswa, ditemukan bahwa sebesar 57% (146 siswa) remaja SMA X tersebut mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang dan 17% (46 siswa) mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi (Dewi et al., 2024).

Konsep dari *burnout* sendiri pertama kali diperkenalkan oleh seorang psikologi Amerika yaitu Freudenberger tahun 1974 (Boada-Grau et al., 2015) dalam (Ghimire et al., 2022). Definisi paling umum tentang *burnout* yang dijelaskan oleh (Maslach et al., 2001) dalam (Rahmatpour et al., 2019) bahwa *burnout* adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang terjadi sebagai respon terhadap stressor emosional dan interpersonal di kalangan individu. Dan jika merujuk ke segi pendidikan dapat diartikan bahwa *academic burnout* adalah

reaksi emosional, fisik, dan mental yang negatif terhadap studi yang berkepanjangan, yang mengakibatkan kelelahan, frustrasi, kurangnya motivasi, dan penurunan kemampuan di sekolah. Jika seorang siswa mengalami kondisi ini, maka ia akan sering tidak menghadiri kelas, tidak bisa menyelesaikan masalah di sekolah dengan efektif, merasa bosan atau tidak tertarik pada kegiatan di sekolah, dan kehilangan kepercayaan dalam kemampuan akademik (Justice Institute, 2023).

Menurut Schaufeli et al. (2002), *academic burnout* memiliki tiga dimensi yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced efficacy*. *Exhaustion* mengacu pada kondisi kelelahan fisik maupun emosional yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlebihan sehingga individu merasa terkuras energinya. *Cynicism*/depersonalisasi ditandai dengan sikap sinis, acuh, atau menjauh dari studi, yang ditunjukkan melalui berkurangnya minat dan antusiasme terhadap kegiatan belajar. Sementara itu, *reduced efficacy* menggambarkan perasaan kurang mampu, tidak kompeten, dan rendahnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga individu merasa kontribusi dan pencapaian belajarnya tidak efektif (Schaufeli et al., 2002). Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan menjadi indikator utama dalam mengukur *academic burnout* pada remaja SMA.

Academic burnout merupakan masalah yang kompleks, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pertama yaitu faktor internal yang mencakup psikososial dan kepribadian, strategi koping yang maladaptif, rendahnya *self efficacy*, dan

status kesehatan mental individu. Dari beberapa faktor internal tersebut, depresi telah teridentifikasi menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan terjadinya masalah *academic burnout*. (Sarfika et al., 2025). Kondisi depresi tidak hanya menurunkan motivasi dan minat belajar, tetapi juga menghambat kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan akademik, sehingga secara signifikan meningkatkan risiko munculnya *academic burnout*.

Berdasarkan data yang diberikan oleh *the National Health and Nutrition Examination Survey*, prevalensi depresi pada remaja tergolong tinggi. Data menunjukkan bahwa kelompok usia 12 – 19 tahun memiliki prevalensi depresi sebesar 19,2%, yang mana angka ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan kelompok usia lain. Selain itu, terdapat peningkatan yang konsisten terhadap prevalensi depresi, yaitu naik dari 8,2% (2013 – 2014) menjadi 13,1% (2021 – 2023) (Brody & Hughes, 2025).

Berangkat dari tingginya prevalensi depresi remaja dan kecenderungan peningkatannya dari tahun ke tahun, depresi ini menjadi aspek penting untuk diteliti dalam kaitannya dengan *academic burnout*. Depresi remaja tidak hanya menandai adanya gangguan suasana hati, tetapi juga mempengaruhi energi, motivasi, konsentrasi, serta kemampuan remaja dalam menghadapi tuntutan akademik. Keadaan ini membuat remaja yang mengalami depresi lebih rentan mengalami *academic burnout* (Liu et al., 2024). Dengan mempertimbangkan bahwa mayoritas remaja yang mengalami depresi juga mengeluhkan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar, sehingga depresi ini

menjadi salah satu faktor yang sangat berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout*.

Hal ini dapat dibuktikan melalui beberapa studi penelitian yang telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Yongyong Xu menunjukkan bahwa gejala depresi berkorelasi positif dengan *academic burnout* pada siswa SMA di Provinsi Anhui, Tiongkok. Hasil analisis memperlihatkan bahwa semakin tinggi gejala depresi yang dialami siswa, semakin tinggi pula *academic burnout* yang muncul ($r = 0,508$; $p < 0.01$) (Xu et al., 2025). Sejalan juga dengan penelitian terbaru yang dilakukan pada 402 siswa SMA di Turki menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,8% siswa mengalami gejala depresi, dan kelompok ini memiliki tingkat *academic burnout* lebih tinggi dibandingkan siswa tanpa gejala depresi (Evcili, 2023). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Lin et al. (2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi berkorelasi positif secara signifikan dengan *academic burnout* pada siswa ($r = 0.646$; $p < 0.01$) (Lin et al., 2025).

Kedua, faktor eksternal yaitu meliputi beban akademik yang tinggi, jam belajar yang panjang, tekanan dari guru maupun orang tua untuk berprestasi, serta metode pembelajaran yang monoton sering kali menimbulkan kelelahan emosional dan kejenuhan belajar, iklim sekolah yang kurang suportif, minimnya dukungan sosial, serta gaya hidup yang tidak sehat, misalnya kurang tidur dan

penggunaan internet berlebihan, juga mempengaruhi terjadinya *academic burnout* (Chong et al., 2025).

Dari berbagai faktor eksternal tersebut, dukungan sosial menjadi aspek utama karena berperan langsung sebagai pelindung terhadap *academic burnout*. (Amanda & Satiningsih, 2022). Dukungan sosial memiliki peranan penting dalam mencegah terjadinya *academic burnout*. Hal ini karena seseorang yang mendapatkan banyak dukungan sosial memiliki kemampuan lebih besar untuk dapat menangani masalah yang dihadapi (Mu'awanah et al., 2023). Oleh karena itu, dukungan sosial ini dapat menjadi faktor pelindung dari *academic burnout*, jika dukungan tersebut bersifat konsisten, kuat, dan mencakup aspek emosional, praktis, dan motivasional (Lisyanti & Fajrianthi, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya nilai dukungan sosial berhubungan dengan penurunan sebesar 41% terhadap kemungkinan mengalami *academic burnout* (Puig-Lagunes et al., 2025). Sejalan dengan penelitian lainnya yang membahas mengenai hubungan dukungan sosial dengan *academic burnout*, menunjukkan bahwa keduanya memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hasil uji korelasi memperlihatkan bahwa *academic burnout* berkorelasi negatif dengan dukungan sosial ($r = -0,438$, $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami (Vansoeterstede et al., 2024). Sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang dilakukan pada remaja SMA Negeri 11 Medan yang menunjukkan adanya hubungan ($p = 0,0012$). Siswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung

memiliki tingkat *academic burnout* lebih rendah dibandingkan kelompok dengan dukungan sosial sedang maupun rendah. Hal ini menegaskan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin rendah risiko mereka mengalami *academic burnout*.

Dari fenomena yang telah dijelaskan diatas, dapat dilihat bahwa *academic burnout* ini merupakan masalah yang serius dengan angka kejadian yang cukup tinggi di kalangan remaja SMA. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif jika tidak ditangani dengan tepat. Bisa berdampak ke prestasi akademik seperti penurunan nilai, kehilangan motivasi dan minat belajar; dampak psikologis dan emosional seperti selalu merasa pesimis, tidak peduli dengan tugas sekolah atau hal – hal yang berhubungan dengan kegiatan sekolah. Dalam jangka panjang, *academic burnout* yang tidak tertangani dengan tepat dapat meningkatkan risiko putus sekolah yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia di masa depan (Bustami et al., 2025).

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, diketahui bahwa data masalah kesehatan mental rentang umur 15-64 tahun di kota Padang berjumlah 562 orang, depresi berjumlah 113 orang termasuk masalah kesehatan jiwa ke 3 tertinggi setelah skizofrenia (459 orang) dan gangguan ansietas (176 orang). Dari data ini dapat terlihat bahwa permasalahan kesehatan mental masih cukup tinggi di kota Padang, termasuk kondisi-kondisi yang berkaitan dengan *academic burnout* pada remaja.

Sejalan dengan kondisi tersebut, penelitian terkait masalah *academic burnout* sendiri di Sumatera Barat juga menunjukkan hasil yang cukup bervariasi. Penelitian Sari et al. (2025), ditemukan sebesar 85% siswa kelas X SMA 1 Lubuk Sikaping mengalami *academic burnout* pada kategori rendah dan 15% mengalami *academic burnout* dengan kategori cukup tinggi (D. M. Sari et al., 2025). Penelitian yang dilakukan di SMA Adabiah Padang menemukan bahwa sebesar 53,55% siswa SMA Adabiah Padang mengalami *academic burnout* pada kategori sedang (Rahmawati & Firman, 2024). Lalu penelitian yang dilakukan di MAN 2 kota Padang terhadap masalah *academic burnout*, menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* berada pada rata-rata 39,51 yang masuk dalam kategori rendah (N. Maharani, 2024).

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengungkapkan prevalensi *academic burnout* di beberapa sekolah menengah di Sumatera Barat, masih terdapat celah signifikan terkait sekolah-sekolah unggulan dengan tuntutan akademik yang tinggi. Penelitian di SMA N 1 Lubuk Sikaping, SMA Adabiah Padang, MAN 2 Kota Padang, menunjukkan hasil yang bervariasi, namun belum ada yang mengeksplorasi fenomena ini di SMA N 10 Padang, yang merupakan salah satu dari sepuluh SMA terbaik di Sumatera Barat. Hal ini penting karena sekolah unggulan seperti ini sering menghadapi persaingan ketat dan tekanan akademik yang lebih intens, yang mungkin menghasilkan pola *academic burnout* yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti berfokus pada fenomena *academic burnout* di SMA N 10 Padang. (Dewi et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 9 Oktober 2025 terhadap sepuluh siswa SMA Negeri 10 Padang, diperoleh gambaran awal terkait gejala *academic burnout*. Sebanyak 6 dari 10 siswa mengaku merasa jenuh dengan kegiatan belajar di sekolah, 7 dari 10 siswa merasa sangat lelah pada jam pelajaran terakhir, dan 6 dari 10 siswa mengaku mengalami kelelahan saat harus bangun pagi untuk berangkat ke sekolah. Selain itu, 8 dari 10 siswa mengatakan beban pelajaran yang diberikan terlalu berat, sementara 5 dari 10 siswa merasa ragu ragu dalam menyelesaikan tugas belajar secara efektif, dan 5 siswa lainnya mulai meragukan pentingnya belajar bagi diri mereka sendiri.

Hasil wawancara lanjutan juga menunjukkan adanya kecenderungan gejala emosional yaitu depresi. Sebanyak 7 dari 10 siswa mengaku sering merasakan kesedihan, kehilangan semangat, dan menarik diri ketika mengalami kegagalan. Selain itu, 7 dari 10 siswa menyatakan pernah merasa putus asa, tidak berharga, dan gagal ketika tidak mampu memenuhi harapan orang tua. Sebanyak 5 dari 10 siswa juga mengaku sering merasa cemas dan tegang tanpa penyebab yang jelas.

Terkait dukungan sosial 5 dari 10 siswa mengatakan jika dari keluarga jarang merasakan adanya kasih sayang, jarang bertemu juga karena kedua orang tua yang sudah sibuk bekerja. 7 dari 10 siswa mengatakan jarang membicarakan masalah dengan kedua orang tua, karena takut akan dimarahi akibat masalah tersebut. Lalu 5 dari 10 mengatakan bahwa jarang mengandalkan teman-teman ketika ada masalah, hanya sering menceritakan masalahnya saja. Lalu 4 dari 10 merasa tidak yakin bahwa mereka memiliki orang spesial yang bisa berbagi suka

dan duka yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa belum sepenuhnya memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia, yang dapat memperburuk risiko terjadinya *academic burnout*.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan diatas, memperlihatkan bahwa depresi dan dukungan sosial merupakan dua faktor yang berperan besar terhadap munculnya burnout akademik, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut agar dapat ditemukan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana “Hubungan Depresi dan Dukungan Sosial dengan *Academic Burnout* Pada Siswa SMA N 10 Padang”

B. Rumusan Masalah

Depresi yang dialami oleh remaja SMA dapat menjadi salah satu faktor terjadinya *academic burnout*, dimana perasaan tertekan dan cemas mengenai prestasi akademik dapat mengurangi motivasi dan minat terhadap pembelajaran. Namun disisi lain, kurangnya dukungan sosial yang diterima siswa, menjadi salah satu faktor penting terhadap terjadinya kondisi *academic burnout*. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka ditetapkan masalah penelitian, yaitu “Sejauh mana hubungan depresi dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada siswa SMA N 10 Padang”

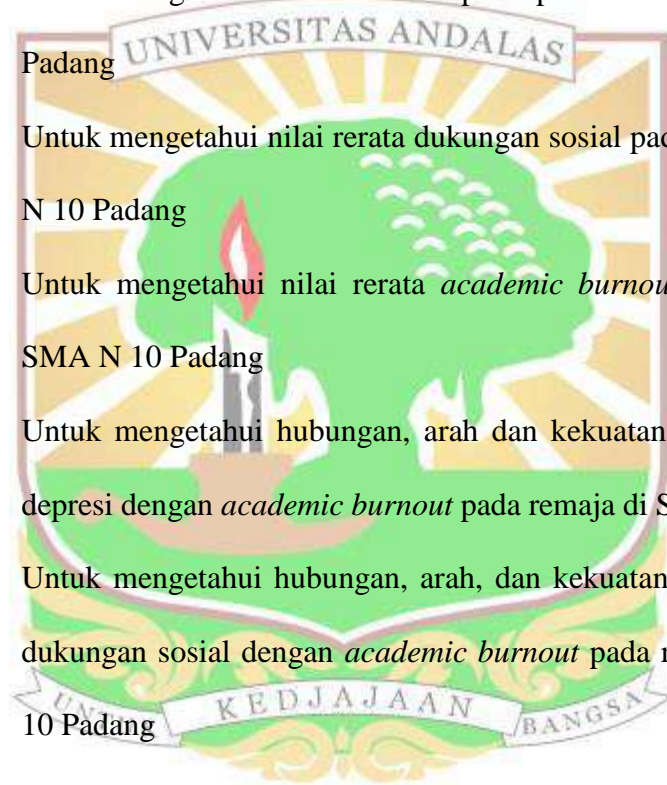
C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan depresi dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada remaja SMA N 10 Padang

2) Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui nilai rerata depresi pada remaja di SMA N 10 Padang
- b. Untuk mengetahui nilai rerata dukungan sosial pada remaja di SMA N 10 Padang
- c. Untuk mengetahui nilai rerata *academic burnout* pada remaja di SMA N 10 Padang
- d. Untuk mengetahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara depresi dengan *academic burnout* pada remaja di SMA N 10 Padang
- e. Untuk mengetahui hubungan, arah, dan kekuatan hubungan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* pada remaja di SMA N 10 Padang



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi remaja dalam perbaikan kualitas hidup remaja terkait masalah depresi, dukungan sosial, *academic burnout*. Hasil ini dapat membantu remaja mengenali pentingnya pengelolaan depresi dan *academic burnout*,

termasuk memanfaatkan dukungan sosial untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan performa akademik.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan kurikulum dan program pembelajaran yang berfokus pada kesehatan mental remaja, khususnya terkait depresi, dukungan sosial, dan *academic burnout*. Informasi ini dapat membantu institusi pendidikan keperawatan dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa dan tenaga kesehatan dalam melakukan penanganan dan pencegahan *academic burnout* serta memberikan dukungan psikososial kepada remaja.

3. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan acuan dalam merancang program-program sekolah yang bertujuan meningkatkan dukungan sosial dan kesehatan mental siswa, sekaligus mencegah *academic burnout*. Informasi ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung kesejahteraan mental dan akademik remaja di SMA N 10 Padang.