

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah melanda hampir seluruh negara di seluruh dunia sejak awal tahun 2020. Menurut World Health Organization (WHO) COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 atau yang disebut juga dengan coronavirus, dan menyerang sistem pernapasan. WHO pertama kali mempelajari virus baru ini dari kasus di Wuhan, Republik Rakyat Tiongkok, pada 31 Desember 2019 (World Health Organization, 2020). Virus ini telah menyebar hampir di seluruh negara di dunia. Virus ini telah memakan banyak korban dan mempengaruhi berbagai keadaan di dunia termasuk di Indonesia.

Banyak daerah di Indonesia yang terdampak COVID-19, salah satunya adalah Kota Padang, Sumatera Barat. Kota Padang merupakan Ibukota Provinsi Sumatera Barat yang merupakan pusat kegiatan di Sumatera Barat. Menurut laman resmi Satgas COVID-19.go.id Kota Padang merupakan penyumbang terbesar kasus positif COVID-19 di Sumatera Barat (Satgas Penanganan COVID-19, 2020). Hal ini membawa banyak dampak di berbagai bidang dalam kehidupan masyarakat Kota Padang.

Salah satu yang terkena dampaknya adalah bidang pendidikan yaitu dengan diterapkannya sistem belajar dari rumah (BDR). Pemerintah melalui keputusan

bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia yang ditetapkan pada tanggal 7 Agustus 2020 menetapkan kebijakan mengenai sistem belajar dari rumah. Dalam surat keputusan bersama ini dijelaskan bahwa sekolah tidak diperbolehkan melakukan proses pembelajaran tatap muka di satuan pendidikan dan tetap melanjutkan kegiatan belajar dari rumah (BDR). Adapun daerah yang diperbolehkan untuk melakukan aktifitas pembelajaran tatap muka diharuskan mendapatkan izin dari pemerintah daerah setempat, memperhatikan protokol kesehatan dan melakukan belajar tatap muka dengan pembagian rombongan (*shift*) (Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia, 2020).

Sistem belajar dari rumah memunculkan tantangan dan kesulitan pada pelajar (UNICEF & CIMSA, 2020b). Tantangan tersebut berupa kurangnya bantuan dari orang tua, kurangnya bimbingan dari guru, keterbatasan fasilitas belajar, dan banyaknya tugas selama pembelajaran (UNICEF, 2020b). Belajar dari rumah juga menjadi semakin sulit dihadapi para pelajar dikarenakan tantangan selama belajar dari rumah dengan tuntutan waktu pengerjaan tugas dirasa tidak sesuai oleh pelajar (CNN Indonesia, 2020).

Tantangan di masa pandemi COVID-19 akan semakin terasa oleh para pelajar di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang dikategorikan sebagai remaja akhir (Santrock, 2016). Remaja akhir merupakan masa di mana eksplorasi identitas dan

peminatan karir dilakukan. Dalam proses explorasi identitas pada umumnya para remaja mengalami permasalahan, terutama masalah yang berkaitan dengan sekolah seperti pembelajaran dan hubungan sosial. Hal tersebut dikarenakan terdapat perubahan baik fisik maupun psikis dalam diri mereka maupun pada lingkungan sosial tempat mereka berada (Santrock, 2016). Remaja SMA juga dituntut dengan berbagai aktivitas pengembangan diri baik akademik maupun non-akademik (Rahmasari, 2016). Ditambah lagi para pelajar yang sudah mencapai tingkat SMA menerima tugas dan materi pembelajaran yang lebih kompleks dari tingkat pendidikan sebelumnya (Latief, 2015).

Karakteristik remaja SMA di Kota Padang dapat mempengaruhi bagaimana mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan selama belajar dari rumah. Diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan oleh kebanyakan pelajar termasuk dalam kategori sedang hingga sangat rendah. Tekanan dalam pembelajaran dan banyaknya tugas yang didapatkan oleh kebanyakan pelajar juga termasuk dalam kategori sedang hingga sangat tinggi (Firnanda & Ibrahim, 2020). *Self-esteem* remaja SMA di Kota Padang juga berada dalam kategori rendah (Suryani, 2017). Tingkat penyesuaian diri pada pelajar SMA di Kota Padang juga berada pada kategori rendah (Annisa & Rinaldi, 2020).

Tantangan yang dihadapi para pelajar SMA selama sistem BDR ini menimbulkan berbagai permasalahan yang tergambar dalam hasil survei terhadap pelajar di masa pandemi COVID-19. Menurut hasil survei UNICEF yang diisi oleh 4.018 responden, 66% pelajar mengaku merasa tidak nyaman saat belajar

dari rumah (UNICEF, 2020a). Sebanyak 71% pelajar merasa tertinggal dalam pelajaran sejak sistem belajar di rumah (UNICEF, 2020b). Sebanyak 62% pelajar merasa materi pelajaran sekolah lebih banyak di masa pandemi dibandingkan sebelum pandemi atau di bulan Februari (UNICEF, 2020b). Berdasarkan survei KPAI didapatkan bahwa 73,2% pelajar merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang diterima dan 77,8% pelajar merasa kelelahan mengerjakan tumpukan tugas yang dituntut guru untuk dikerjakan dalam waktu singkat (CNN Indonesia, 2020; R. Hidayat, 2020). Selama pandemi COVID-19 para pelajar juga merasakan berbagai ketakutan terkait pembelajaran. Hal ini ditunjukkan dengan perasaan takut tertinggal dalam memahami pelajaran dan takut menghadapi ketidakpastian dari hasil belajar dan studi di masa depan (UNICEF & CIMSA, 2020b).

Permasalahan yang dialami para pelajar selama sistem belajar di rumah yang telah dipaparkan dapat mengarahkan kepada suatu kondisi psikologis yaitu *burnout* atau kejenuhan (Pawicara & Conilie, 2020). Maslach dan Leiter (1997) menyatakan bahwa *burnout* merupakan proses bertahap dari ketidaksesuaian antara kebutuhan seseorang dan kebutuhan dari pekerjaan yang terus meningkat. *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat dari paparan jangka panjang terhadap *stressor* interpersonal (Maslach & Leiter, 2016). *Burnout* pada pelajar merupakan keadaan dimana pelajar merasakan kelelahan akibat kebutuhan belajar, menunjukkan sikap negatif terhadap pembelajaran, dan merasa tidak kompeten sebagai pelajar (W. B. Schaufeli et al., 2002).

Kelelahan merupakan hal pertama yang berkembang sebagai respons terhadap kebutuhan dan beban kerja yang menumpuk (Maslach & Leiter, 2016). Kelelahan yang dirasakan individu ketika mengalami *burnout* bersifat kelelahan fisik, kognitif, dan emosional. Belajar, mengerjakan tugas sekolah, dan ujian merupakan pekerjaan bagi para pelajar (B. Kim et al., 2017). Berdasarkan survei ditunjukkan bahwa selama pandemi pelajar juga mengalami kelelahan yang diakibatkan banyaknya tumpukan tugas dan tuntutan untuk menyelesaikan dalam waktu singkat (CNN Indonesia, 2020). Kelelahan emosional yang ditunjukkan pelajar selama pandemi COVID-19 ini berupa perasaan sedih dan ketidakberdayaan untuk mengendalikan emosi. Kelelahan fisik yang dialami pelajar selama pandemi COVID-19 dapat berupa sakit di beberapa bagian tubuh, sulit tidur, berkurangnya nafsu makan, berat badan menurun, tubuh lesu dan lemah, serta gangguan fisik lainnya. Kelelahan kognitif yang dirasakan pelajar selama pandemi COVID-19 dapat berupa kesulitan untuk mengikuti pembelajaran dan kesulitan berkonsentrasi (Pawicara & Conilie, 2020).

Setelah merasa lelah, individu akan merasa kehilangan keterikatan dengan tugasnya atau disebut dengan sinisme (*cynicism*) (Maslach & Leiter, 2016). Sinisme ketika individu mengalami *burnout* adalah sikap negatif yang berkaitan dengan pekerjaan seperti menjauhi tanggung jawab atau ketidaktertarikan terhadap pekerjaan (Leiter et al., 2015). Sikap sinis yang dialami pelajar biasanya ditampilkan sebagai menurunnya ketertarikan dalam kegiatan di pembelajaran, sering tidak hadir, sering terlambat, dan perilaku tidak bertanggung jawab seperti tidak mengerjakan tugas dan bertindak curang (Fiorilli et al., 2017; Rahmasari,

2016). Perilaku-perilaku ini juga ditampilkan para pelajar selama masa pandemi COVID-19 (Pawicara & Conilie, 2020).

Jika sinisme berlanjut maka yang terjadi selanjutnya adalah perasaan tidak kompeten untuk melakukan tugas. Hal ini ditunjukkan sebagai perasaan tidak layak dalam pekerjaan atau akan mencapai kegagalan terkait pekerjaan (Maslach & Leiter, 2016). Pada pelajar perasaan tidak kompeten dapat ditunjukkan dengan perasaan ketakutan menghadapi kegagalan dan frustrasi dengan pembelajaran (Fiorilli et al., 2017). Perasaan tidak kompeten yang dialami pelajar selama pandemi COVID-19 ditunjukkan dengan perasaan takut tertinggal dalam pembelajaran dan takut menghadapi ketidakpastian hasil studi di masa depan (UNICEF & CIMSA, 2020b).

Proses terjadinya *burnout* pada pelajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan sosial (Fiorilli et al., 2017). Menurut Gungor (2019) dukungan sosial dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* pada pelajar. Pelajar yang lebih merasakan *burnout* lebih cenderung merasa kurang didukung oleh orang sekitarnya (B. Kim et al., 2017). Individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial berupa penghargaan dan perhatian dari orang-orang sekitarnya dapat berpengaruh terhadap meningkatnya kerentanan terhadap *burnout* (Maslach & Leiter, 2016).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi atau pengalaman seseorang saat mereka merasa dicintai, dipedulikan, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang saling mendukung satu sama lain (H. S. Kim et al., 2008;

Taylor et al., 2004). Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2017) adalah perasaan atau persepsi individu akan adanya rasa nyaman, kepedulian, dan bantuan. Cohen dan Wills mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan dan dukungan yang didapatkan dari orang lain yang dari hasil interaksi dengan orang lain (Cohen & Wills, 1985).

Dukungan sosial terdiri dari beberapa fungsi utama yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental (nyata), dukungan kebersamaan, dan validasi (Cohen et al., 2000). Dukungan emosional yang dapat dirasakan individu berupa berbagi perasaan dengan orang lain, kekhawatiran, simpati, kepedulian seperti mendengarkan permasalahan yang individu alami, dan adanya penghargaan terhadap individu. Dukungan informasional dapat dirasakan individu berupa pemberian saran dan arahan terutama mengenai permasalahan yang individu alami seperti pemberian saran dan arahan atau pemberian informasi terkait permasalahan kesehatan yang dialami. Dukungan instrumental (nyata) dapat dirasakan individu dalam bentuk bantuan langsung atau materi seperti mendapatkan bantuan pinjaman finansial atau barang yang dapat membantu penyelesaian masalah yang dihadapi individu. Dukungan kebersamaan dirasakan individu dalam bentuk berbagi aktivitas sosial dan rasa saling memiliki. Fungsi yang terakhir yaitu fungsi validasi yaitu adalah pemberian *feedback* sebagai normatif contohnya pemakluman atas permasalahan yang dialami individu (Cohen et al., 2000; Uchino, 2004).

Dukungan sosial dari orang-orang di sekitar merupakan aspek penting dalam pencapaian remaja (Yunanto, 2019). Remaja pada umumnya lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya dan teman sebaya merupakan faktor penting dalam perkembangan sosial remaja yang menyediakan kebutuhan afeksi, simpati, pengertian, dan tempat mereka melatih kemandirian (Santrock, 2016). Hubungan antara remaja dengan orang dewasa seperti orang tua dan guru juga memegang peran penting dalam perkembangan remaja. Remaja yang kuat secara emosional dan mandiri memiliki bentuk hubungan yang baik dengan orang tua mereka, seperti orang tua yang memberi dukungan emosional, memberikan contoh yang baik, dan menghargai pendapat remajanya (Papalia et al., 2009). Begitu juga dengan guru, guru yang memberikan dukungan kepada remaja dapat membuat progres yang baik pada pencapaian remaja (Santrock, 2016).

Kebijakan belajar dari rumah (BDR) selama pandemi COVID-19 menghambat berbagai sumber dukungan sosial pada pelajar. Menurut survei UNICEF (unicef.org, 2020) dan KPAI (dalam CNN Indonesia, 2020) para pelajar di Indonesia merasa kurang nyaman belajar dari rumah dikarenakan kurangnya bimbingan dari guru. Berdasarkan Hasil survei UNICEF dan CIMSA menyebutkan bahwa 38% anak usia 15-19 tahun merasa tertekan oleh orang tua, 30 % merasa tertekan oleh orang lain, 14% tertekan oleh guru, 13% tertekan oleh teman, dan 5% tertekan oleh saudara (UNICEF & CIMSA, 2020a). Sebanyak 55% pelajar juga merasakan lebih sedikit perhatian yang diberikan orang tua di

saat pandemi COVID-19 jika dibandingkan dengan kondisi saat sebelum pandemi di bulan Februari (UNICEF & CIMSA, 2020b).

Beberapa sumber dukungan sosial masih tersedia di sekitar pelajar yaitu seperti dukungan dari teman dan bantuan langsung dari pemerintah. Berdasarkan hasil survei, para pelajar tidak merasakan perubahan hubungan dengan temannya merasa mendapat perhatian lebih dari teman-temannya. Hal ini juga ditunjukkan dengan 57% responden dapat menceritakan masalahnya kepada teman. Mayoritas responden juga menyatakan bisa berbagi informasi terkait dengan permasalahan kesehatan mental mereka selama pandemi (UNICEF, 2020b). Selain itu 64% pelajar merasa bantuan langsung dari pemerintah berupa subsidi paket internet mendukung proses belajar dari rumah (UNICEF, 2020b).

Tersedianya dukungan sosial di masa pandemi bagi pelajar dapat meningkatkan kesehatan mental pelajar (Rosa, 2020). Menurut penelitian Rosa (2020) dukungan sosial dapat meningkatkan kesiapan untuk bersaing dan mencapai target pendidikan di masa pandemi COVID-19. Selain itu dukungan sosial dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* pada pelajar selama masa pandemi COVID-19 (Christiana, 2020).

Pada penelitian terdahulu Rahmasari (2016) melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan *burnout* pada pelajar kelas XI Di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada pelajar kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima

maka semakin rendah *burnout* yang dialami para pelajar. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi *burnout* yang dialami para pelajar. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pelajar yang memiliki dukungan sosial yang tinggi mampu menghadapi kesulitan dalam belajar (Rahmasari, 2016).

Penelitian B. Kim et al. (2018) mengenai hubungan dukungan sosial dan *burnout* pada pelajar di SMP, SMA, dan universitas di 12 negara di dunia juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan *burnout* pada pelajar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* lebih kuat pada pelajar di *secondary school* (SMP dan SMA) dibandingkan pada pelajar di universitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis sekolah juga mempengaruhi hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout*.

Berdasarkan uraian fenomena yang dialami pelajar SMA di masa pandemi COVID-19, diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada pelajar SMA. Selain itu dari uraian literatur sebelumnya, diketahui bahwa dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam menurunkan *burnout*. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* Pelajar SMA di Kota Padang Selama Pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap *burnout* pada pelajar SMA di Kota Padang selama pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap *burnout* pada pelajar SMA di Kota Padang selama pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada pelajar SMA di Kota Padang selama pandemi COVID-19.

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam:

1. Memberikan gambaran pada pelajar SMA, orang tua, dan guru terkait pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada pelajar SMA untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dan pendidikan.

2. Menjadi referensi bagi profesional dalam pelayanan kesehatan mental pada pelajar SMA terkait dengan pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada pelajar remaja.
3. Mencegah terjadinya *burnout* pada pelajar remaja dengan mengetahui pengaruh dari dukungan sosial terhadap *burnout*.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan yang berisikan uraian singkat mengenai latar belakang masalah, rumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan

BAB II : Tinjauan Pustaka yang berisi teori teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode penelitian yang berisi uraian mengenai metode yang digunakan peneliti, variabel, dan instrumen penelitian yang digunakan peneliti.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan yang berisi gambaran data yang diperoleh dalam penelitian, analisis hasil penelitian, pengujian hipotesis penelitian dan pembahasan hasil penelitian

BAB V : Penutup yang berisi kesimpulan penelitian serta saran penelitian