

ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK TERDAMPAK PANDEMI COVID-19

Asrowi¹, Agus Tri Susilo², Agit Purwo Hartanto³

Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret Surakarta
Email: asrowi@staff.uns.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berupaya mengkaji academic burnout pada peserta didik terdampak wabah Covid-19. Tujuan dari penelitian adalah mendeskripsikan secara mendetail mengenai kondisi psikologis peserta didik khususnya mengenai academic burnout. Walaupun secara mayoritas peserta didik mengalami academic burnout pada tingkat sedang yaitu 50% namun perlu diwaspadai 10% dari 527 responden peserta didik eks-karesidenan Surakarta mengalami burnout pada tingkat tinggi. Selain itu, melalui uji paired t-test maka ditemukan fakta menarik bahwa terdapat perbedaan signifikan ($<0,05$) tingkat academic burnout ditinjau dari gender. Disamping itu melalui uji one way anova terdapat pula perbedaan signifikan ($<0,05$) ditinjau dari pekerjaan orang tua.

Kata kunci: academic, burnout, pandemi

Abstract

This study seeks to assess the academic burnout of students affected by the Covid-19 outbreak. The purpose of this research is to describe in detail the psychological condition of students, especially regarding academic burnout. Although the majority of students experienced academic burnout at a moderate level, namely 50%, it is necessary to be aware that 10% of the 527 respondents of former Surakarta residency students experienced burnout at a high level. In addition, through the paired t-test, an interesting fact was found that there was a significant difference (<0.05) in the level of academic burnout in terms of gender. Besides that, through the one way ANOVA test, there was also a significant difference (<0.05) in terms of the work of the parents.

Keywords: academic, burnout, pandemic

Info Artikel

Diterima Oktober 2020, disetujui November 2020, diterbitkan Desember 2020

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Masyarakat dunia sedang menghadapi pandemi wabah corona atau sering disebut dengan istilah Covid-19. Di tengah merebaknya wabah Covid-19 yang belum dapat diprediksi secara tepat tentang perkiraan waktu meredanya wabah ini memaksa manusia untuk merubah kebiasaannya sehari-hari. Salah satunya adalah kebiasaan belajar yang terbengkalai dalam pelaksanaan pendidikan. Peserta didik diharuskan belajar dari rumah berbasis *E-learning* dengan berbagai macam fitur dan aplikasi yang bervariasi. Namun dalam pelaksanaannya, kegiatan *E-learning* yang dilaksanakan dengan system belajar di rumah menemui berbagai kendala, seperti sinyal provider yang kurang stabil di masing-masing wilayah, kuota internet yang terbatas.

Komisioner KPAI bidang pendidikan, Retno Listyarti menilai sistem belajar di rumah dengan cara pemberian tugas-tugas sampai menumpuk berpotensi mengakibatkan peserta didik mengalami stres. (dikutip dari CNN Indonesia, tanggal 19 Maret 2020). Pada penjelasan yang lain seperti yang disampaikan oleh Lin dan Huang (2014) menyebutkan bahwa stres dalam hidup seseorang berhubungan dengan *academic burnout*, dimana Stres telah terbukti berdampak negatif pada pembelajaran. Kelelahan akademik adalah masalah signifikan terkait dengan kinerja akademik yang buruk. Sehingga diperlukan kajian mengenai *academic burn out* yang mungkin dialami oleh peserta didik di tengah pandemi covid-19 sehingga dapat menghasilkan gambaran dari kondisi peserta didik di lapangan. Sehingga diperlukan kajian mengenai tingkat *academic burnout* yang dialami oleh peserta didik untuk membuktikan secara empiris mengenai tingkatan *academic burnout* pada peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran daring di rumah di masa pandemic Covid-19.

Ugwu, dkk. (2013) menyampaikan bahwa *academic burnout* sebagai kurangnya minat seseorang dalam memenuhi tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan karena persyaratan pendidikan sehingga munculnya perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien. Senada dengan pendapat tersebut Zhang Gan, & Cham (2007) menyampaikan dalam konteks pendidikan bahwa *academic burnout* merupakan perasaan lelah dikarenakan tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan bersikap menghindari atau menjauhi sekolah, dan merasa tidak kompeten sebagai seorang peserta didik.

Selanjutnya Yang (2004) menyebutkan beberapa hal yang mempengaruhi *academic burnout* seperti kelebihan tugas yang dibebankan, kurangnya kontrol baik diri sendiri maupun orang yang memberikan tugas, kurangnya umpan balik dari tugas yang diberikan, kurangnya komunitas sebagai sarana untuk berbagi, konflik nilai dan norma yang dianut, dan merasa kurang memperoleh keadilan dengan tugas yang bertubi-tubi sehingga kurangnya waktu istirahat dan melakukan kegiatan yang lain secara proporsional. Pada pendapat lain juga disebutkan oleh Mostafavian, dkk (2018) bahwa *Academic burnout* adalah masalah penting yang diderita oleh sistem pendidikan, yang memiliki dampak negatif baik pada saat pendidikan maupun dampak negatif jangka panjang lainnya setelah lulus.

Pendapat mengenai *burn out* dapat menjadi masalah yang serius juga diungkapkan oleh Rahmatpour, dkk (2019) yang menyampaikan bahwa *academic burnout* dapat mengganggu kesehatan terutama kesehatan mental, sehingga memerlukan perhatian khusus di kalangan praktisi pendidikan. Merujuk dari berbagai pendapat tersebut, identifikasi mengenai peserta didik yang mengalami *academic burnout* perlu dilakukan dalam upaya menjaga kesehatan mental agar pelaksanaan pendidikan dapat sesuai yang diharapkan dan direncanakan serta diamanatkan oleh pendiri bangsa yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode diskriptif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survey. Instrumen yang digunakan dalam survey adalah skala *burnout academic*. Populasi dari penelitian ini adalah Peserta didik Sekolah Menengah Atas/Kejuruan di wilayah Solo Raya (Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Boyolali, Kabupaten Klaten, Kabupaten Sragen, dan Kota Surakarta). Teknik penentuan sampling dengan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan menentukan kriteria eksklusi dan inklusi.

Terdapat 527 responden yang terdiri dari peserta didik sesuai kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu domisili di wilayah soloraya dan jenjang sekolah menengah atas/kejuruan. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis komparasi dalam tinjauan gender, analisis komparasi dalam tinjauan pekerjaan orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diawali dengan mengidentifikasi sejumlah kasus peserta didik mengalami permasalahan psikologis dengan melakukan studi literasi sebagai pendahuluan. Kemudian peneliti menentukan sampel peserta didik sekolah menengah atas/kejuruan yang berada di wilayah Karesidenan Surakarta. Dari jumlah 527 responden maka dapat digambarkan tingkat *academic burnout* pada peserta didik sebagai berikut :

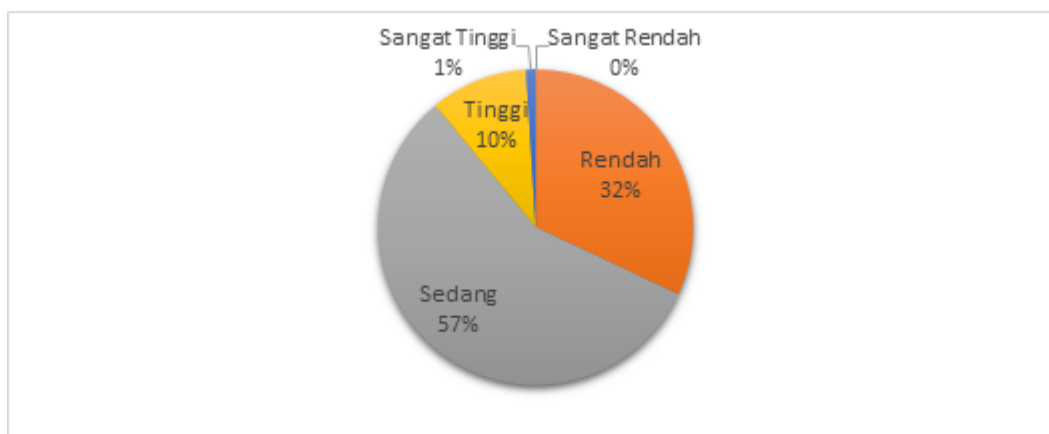


Diagram 1.

Tingkat Academic Burnout pada Peserta didik SMA/K di Wilayah Eks-Karesidenan Surakarta (Solo Raya)

Berdasarkan diagram 1 maka dapat diketahui bahwa mayoritas peserta didik SMA/K mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang. Selain itu, juga terdapat 10% dari keseluruhan sampel mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi dan 1% pada tingkat sangat tinggi. Namun terdapat pula peserta didik mengalami tingkat *academic burnout* pada tingkat rendah sebesar 32% dari keseluruhan sampel. Maka merujuk pada data tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas peserta didik memiliki *academic burnout*.

Sehingga diperlukan upaya preventif untuk mencegah potensi meningkatnya tingkat *academic burnout* yang dialami oleh peserta didik. Penjelasan lebih lanjut mengenai identifikasi aspek yang paling mempengaruhi peserta didik mengalami *academic burnout* diuraikan dalam table berikut :

Tabel 1
 Tingkat *Academic Burnout* dalam Tinjauan Aspek

Aspek	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Kelelahan Emosi	8,1%	58%	32%	1,5%	0,4%
Sinisme	0,4%	3,2%	19%	77%	0,4%
Penurunan Efikasi Diri	2,5%	11,4%	35,1%	51%	0%

Merujuk pada tabel 1 dapat diketahui bahwa aspek yang paling mempengaruhi peserta didik mengalami peningkatan *academic burnout* adalah aspek kelelahan kemudian penurunan efikasi diri. Sinisme cenderung tidak berpengaruh dalam peningkatan *academic burnout*. Dari data tersebut maka dapat terungkap fakta bahwa walaupun peserta didik mengalami kelelahan yang tinggi didukung dengan penurunan efikasi diri dalam tingkat sedang, peserta didik tidak bersikap sinis pada kegiatan belajar mengajar di masa pandemi Covid-19.

Peneliti juga membandingkan perbedaan tingkat *academic burnout* pada peserta didik ditinjau dari gender Pria dan Wanita dengan menggunakan analisis *Paired T-test* yang tersaji dalam data berikut :

Tabel 2
 Perbedaan Tingkat *Academic Burnout* dalam Tinjauan Gender

Kelompok				t
Pria		Wanita		
Mean	SD	Mean	SD	
36,66	8,925	39,99	7,222	0.000



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara peserta didik pria dan wanita ($p < 0,05$) dengan mean pada peserta didik pria sebesar 36,66 (SD = 8,925) dan wanita 39,99 (SD = 7,222). Hasil tersebut dapat diinterpretasikan perbedaan tingkat *academic burnout* yang terdapat pada peserta didik pria dan wanita merujuk dari skor mean, diketahui tingkat *academic burnout* pada peserta didik wanita cenderung lebih tinggi daripada peserta didik pria. Selain itu, peneliti juga mengkomparasikan perbedaan tingkat *academic burnout* dalam tinjauan pekerjaan orang tua.

Seperti yang telah banyak diketahui melalui literatur bahwa peran orang tua penting bagi keberhasilan peserta didik termasuk pendidikan. Maka dari itu, peneliti perlu mengkaji tingkat *academic burnout* dalam tinjauan pekerjaan orang tua dikarenakan bekerja adalah salah satu aktivitas yang cukup menyita waktu orang tua dalam kesehariannya termasuk juga mengurangi waktu untuk dapat memperhatikan anak. Sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan kajian perbedaan tingkat *academic burnout* dari orang tua yang memiliki pekerjaan sebagai pendidik, pengusaha, pegawai swasta, pegawai negeri, dan pekerjaan lain yang tidak relevan dengan keempat pekerjaan yang telah disebutkan. Adapun hasil analisis disajikan sebagai berikut :

Tabel 3.
 Deskripsi Mean *Academic Burnout* dalam Tinjauan Pekerjaan Orang Tua

Kelompok									
Pendidik		Pengusaha		Pegawai Swasta		Pegawai Negeri		Lain-lain	
Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
31,76	5.752	51.10	5.019	49.10	7.674	41.38	7.214	39.90	7.389

Merujuk pada tabel 3, maka dapat diketahui nilai mean tertinggi yaitu peserta didik yang orang tuannya memiliki pekerjaan sebagai pengusaha dengan skor mean 51.10 (SD = 5,019) dan yang terendah adalah peserta didik yang orang tuannya memiliki pekerjaan sebagai pendidik dengan skor mean 31,76 (SD = 5,752). Sedangkan mean skor *academic burnout* pada peserta didik yang orang tuannya memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta sebesar 49,10 (SD = 7,674).

Selanjutnya mean skor *academic burnout* pada peserta didik yang orang tuannya memiliki pekerjaan sebagai pegawai negeri sebesar 41.38 (SD = 7,214). Serta yang terakhir mean skor *academic burnout* pada peserta didik yang orang tuannya memiliki pekerjaan selain empat kategori pekerjaan yang dijelaskan sebelumnya sebesar 39.90 (SD = 7.389).



Tabel 4
 Perbandingan Tingkat *Academic Burnout* dalam Tinjauan Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan	Pendidik	Pengusaha	Pegawai Swasta	Pegawai Negeri	Lain-lain	t
Pendidik	-	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000
Pengusaha	0,000	-	0,869	0,003	0,000	
Pegawai Swasta	0,000	0,869	-	0,003	0,000	
Pegawai Negeri	0,000	0,000	0,003	-	0,953	
Lain-lain	0,001	0,000	0,000	0,000	-	

Berdasarkan tabel 4 melalui analisis *one way anova* maka dapat diketahui bahwa tingkat *academic burnout* pada peserta didik yang orang tuanya memiliki pekerjaan sebagai pendidik memiliki perbedaan signifikan dengan semua peserta didik yang memiliki latar belakang pekerjaan orang tua yang berbeda. Selanjutnya tingkat *academic burnout* pada peserta didik yang orang tuanya memiliki pekerjaan sebagai pengusaha memiliki perbedaan signifikan dengan pendidik, pegawai negeri dan pekerjaan lainnya. Namun tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat *academic burnout* dengan peserta didik yang orang tuanya memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta.

Berikutnya tingkat *academic burnout* pada peserta didik yang orang tuanya memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta juga memiliki perbedaan signifikan dengan pendidik, pegawai negeri dan pekerjaan lainnya. Tetapi tidak pula terdapat perbedaan signifikan tingkat *academic burnout* dengan peserta didik yang orang tuanya memiliki pekerjaan sebagai pengusaha.

Lalu tingkat *academic burnout* pada peserta didik yang orang tuanya memiliki pekerjaan sebagai pegawai negeri memiliki perbedaan signifikan dengan pendidik, pengusaha dan pegawai swasta tetapi tidak memiliki perbedaan signifikan dengan peserta didik yang memiliki pekerjaan selain pendidik, pengusaha, pegawai negeri, serta pegawai swasta. Kemudian peserta didik yang orang tuanya memiliki pekerjaan lain memiliki perbedaan signifikan dengan semua peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai pendidik, pengusaha, pegawai negeri dan swasta. Pada tabel 4 juga dijabarkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat *academic burnout* berdasar tinjauan orang tua.

Kim, dkk (2017) menjelaskan bahwa melalui dukungan orang tua maka akan dapat membantu peserta didik dalam mereduksi kelelahan emosional. Artinya, dukungan sosial memberikan efek penyangga terhadap stres di mana individu yang memiliki lebih banyak dukungan sosial juga lebih tahan terhadap stres. Sehingga apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini sebagai gambaran orang tua untuk lebih meningkatkan perhatiannya kepada anak sebagai wujud pemberian dukungan sosial

yang nyata sebagai upaya untuk meminimalisir peserta didik mengalami *academic burnout*. Senada dengan pendapat sebelumnya Kuittinen dan Merilainen (2011) bahwa terdapat hubungan erat antara dukungan lingkungan dalam konteks penelitian ini adalah orang tua dengan tingkat *academic burnout* pada peserta didik. Dengan adanya dukungan yang cukup maka akan menjaga kesejahteraan psikologis pada peserta didik.

Pada kondisi pandemi covid-19 peran orang tua dalam memberikan dukungan baik secara material, emosional maupun spiritual begitu penting. Namun tidak memungkiri bahwa di masa pandemi memaksa setiap orang untuk bertahan dalam keterpurukan termasuk bertahan memberikan pola asuh yang tepat bagi anak. Griffith (2020) memaparkan bahwa Covid-19 memberikan dampak perubahan yang signifikan pada setiap aspek kehidupan. Perubahan ini menempatkan orang tua pada peningkatan risiko kelelahan orang tua. Kelelahan orang tua adalah kondisi kronis yang diakibatkan oleh tingginya tingkat stres terkait pengasuhan karena ketidaksesuaian antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya yang tersedia bagi orang tua untuk memenuhi permintaan tersebut. Merujuk pada pendapat tersebut maka *burnout* di masa pandemi covid-19 tidak hanya dialami oleh peserta didik namun juga orang tuanya yang ditambah pula dengan kesibukan orang tua yang begitu padat dikarenakan tugas dalam pekerjaannya.

Selanjutnya mengenai perbedaan tingkat *academic burnout* pada pria dan wanita, seperti yang telah dijelaskan oleh hasil penelitian ini bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara peserta didik pria dan wanita. Dijelaskan secara lebih lanjut bahwa perbedaan tersebut terlihat peserta wanita lebih cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi dibandingkan peserta didik pria. Senada Backović, dkk. (2012) memaparkan bahwa peserta didik wanita memiliki kecenderungan cepat lelah secara emosional sehingga berpotensi mengalami stress hingga berdampak pada meningkatnya *academic burnout*. Disamping itu penurunan efikasi diri menjadi pendukung yang berkontribusi peserta didik wanita mengalami *academic burnout*. Bikar, Marziyeh dan Pourghaz (2018) menjelaskan bahwa peningkatan *academic burnout* dapat dicegah dengan menciptakan emosi positif dengan menjalin interaksi dengan lingkungan sekitar yang dapat mendukung peserta didik dalam mewujudkan kondisi emosi yang stabil.

KESIMPULAN

Academic burnout memang perlu diwaspadai sebagai faktor kegagalan peserta didik dalam mencapai prestasi belajar. Sehingga diperlukan dukungan orang tua dalam membantu peserta didik mencegah peningkatan *academic burnout*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan emosi positif. Orang tua dapat memberikan dukungan dalam bentuk memberikan perhatian baik secara materil, psikologis dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Backović, D., V., dkk. (2012). *Gender Differences In Academic Stress And Burnout Among Medical Students In Final Years Of Education*. *Psychiatria Danubina*, Volume 24, Nomor. 2, Hlm. 175-181.
- Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2017). *Affective Structures among Students and its Relationship with Academic Burnout with Emphasis on Gender*.



- International Journal of Instruction. Volume 11, Nomor 1, Hlm. 183 – 194, <https://doi.org/10.12973/iji.2018.11113a>
- CNN Indonesia. 2020. *Sekolah Libur Karena Corona, KPAI Sebut Guru buat Siswa Stres*. CNN indonesia terbit 19 Maret 2020. Diunduh 17 April 2020
- Dewabrata, W., dkk. 2020. *Ketika Harus Sekolah di Rumah*. Kompas Topik Gaya Hidup Education Tahun 2014, Volume 15, Issue 1, Hlm. 77 –90
- Griffith, A.K. (2020). *Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic*. Journal of Family Violence, <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S.M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. Wiley Journal, Volume 34, issue 1, hlm. 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kuittinen, M. and Merilainen, M.(2011). *The effect of study-related burnout on student perceptions*. Journal of International Education in Business, Volume 4, Issue 1, Hlm. 42-62, <https://doi.org/10.1108/18363261111170586>
- Lin, S.H., Huang, C.Y. 2014. *Life stress and academic burnout*. Active Learning in Higher Medical Students. Journal of Ecophysiology and Occupational Health, Vol 18
- Mostafavian, S.Z., dan Farajpour, A. 2018. *Academic Burnout and Some Related Factors in barrier among undergraduate students: A cross-sectional study*. Journal of Education and Health Promotion, Volume 8, Bulan Oktober 2019
- Rahmatpour, P., dkk. 2019. *Academic burnout as an educational complication and promotion* terbit 29 Maret 2020. Diunduh 17 April 2020
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013), *Exploring The Relationships Between Academic Burnout, Self-Efficacy and Academic Engagement Among Nigerian College Students*. The African Symposium Volume 13, (2) Halaman 37-45.
- Yang, H.J. (2004). *Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges*. International Journal of Educational Development Volume 24, Issue 3, Hlm. 283-301
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). *Perfectionism, Academic Burnout and Engagement among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis*. Personality and Individual Differences, Volume 43, hlm.1529-1540.

