

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan telah menjadi salah satu alat utama untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Pendidikan memberikan landasan yang kokoh bagi pemahaman dan nilai-nilai yang penting bagi kehidupan setiap individu. Untuk mewujudkannya, pemerintah Indonesia menyediakan pendidikan formal dengan jenjang tertentu yang dikenal sebagai sekolah (Noviyanti, 2024).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional, pada bab 1 pasal 1 pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Novita, 2022).

Menurut Nastasia (2023) pendidikan merupakan salah satu faktor penting bagi manusia karena dapat menciptakan manusia yang berkualitas dalam kehidupan masyarakat. Setiap proses pendidikan, siswa harus menghadapi dan menjalani tuntutan yang ada dalam kehidupan akademik. Sebagian siswa memandang kehidupan akademik merupakan sesuatu yang penting dan menyenangkan sehingga kehidupan akademik dijalani dengan motivasi yang tinggi. Sebaliknya, sebagian siswa menganggap dunia

akademik sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, membosankan, dan menjadi aktivitas yang menyiksa dirinya. Umumnya pendidikan bisa dilakukan dengan formal maupun informal, pendidikan informal merupakan suatu wawasan supaya bisa memperoleh ilmu pengetahuan yang lebih banyak.

Menurut Laila (2024) pendidikan formal ataupun informal dijalani oleh peserta didik yang disebut dengan siswa. Siswa SMA adalah seorang yang mengikuti proses belajar mengajar secara teori dan praktik yang berlangsung di sekolah. Berdasarkan panduan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, peran siswa dalam akademik melibatkan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi yang ditetapkan. Siswa diharapkan memiliki sikap aktif dalam mencari pengetahuan, mengembangkan berpikir kritis, kreatif dan inovatif.

Siswa SMA dimulai dari usia remaja, adapun pembagian usia remaja dapat dikelompokkan menjadi empat bagian, yaitu: (1) pra-remaja, usia 10-12 tahun, (2) remaja awal, usia 12-15 tahun, (3) remaja pertengahan, usia 15-18 tahun, dan (4) remaja akhir, usia 18-21 tahun. Siswa SMA biasanya berada pada tahap perkembangan remaja pertengahan, yakni antara usia 15-18 tahun. (dalam Laila, 2024).

Pada masa ini, remaja akan menghadapi berbagai tugas perkembangan yang semakin kompleks. Tugas-tugas perkembangan tersebut meliputi : menerima dan memanfaatkan perubahan fisik mereka, membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari lawan jenis, menerima dan menjalankan peran gender, mengurangi

ketergantungan emosional pada orang tua dan orang dewasa lainnya, mempersiapkan diri untuk karier dan kehidupan ekonomi, mempersiapkan diri untuk pernikahan dan kehidupan berkeluarga, merencanakan perilaku sosial yang bertanggung jawab, serta membentuk sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku (dalam Laila, 2024). Survei oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) yang dilakukan pada tahun 2021, ditemukan bahwa sekitar 25% siswa SMA dan 20% siswa SMP melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi karena tuntutan akademik, yang merupakan salah satu indikator burnout akademik.

Menurut Oktasari (2022) *burnout* akademik terjadi disebabkan oleh tekanan akademik, tugas rumah yang berlebihan, atau faktor psikologis individu lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan fenomena pencapaian pribadi yang rendah. Selain itu, faktor penyebab lainnya berfokus pada faktor - faktor pribadi ditinjau dari variabel demografis, seperti usia, jenis kelamin, budaya, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, penghasilan, status kepegawaian dan lain-lain. Namun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut apakah faktor faktor demografis tertentu berpengaruh pada terjadinya *bornout* akademik.

Menurut Marchella (2023) *Bornout* akademik ditandai dengan kelelahan emosional dan berkurangnya pencapaian dalam dirinya. Hal itu disebabkan oleh beban, stress atau faktor psikologis lain yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Selain itu, kompetisi dengan teman sekelas serta kurangnya keseimbangan antara sumber daya dan faktor-faktor terkait

aktivitas pendidikan seperti motivasi belajar dan kemampuan adaptif juga mempengaruhi. Rasa pencapaian dan tujuan pribadi bisa menjadi pelindung dari *burnout* akademik. Rasa pencapaian dan tujuan dalam diri merupakan bagian dari *self compassion* (Laila, 2024).

Menurut Alitani (2023) *self compassion* adalah proses memahami diri sendiri tanpa mengkritik penderitaan, kegagalan, atau kekurangan diri, dengan menyadari bahwa hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia secara umum. Memiliki *self compassion* dapat membawa kehidupan yang lebih positif dan bahagia, terutama saat menghadapi situasi sulit seperti perundungan. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung tidak menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan hidup, mampu memperbaiki kesalahan, dan mengubah perilaku yang kurang produktif untuk menghadapi tantangan baru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa siswa SMA 2 PGRI Padang pada tanggal 31 Mei 2024. Para siswa mengatakan bahwa dirinya merasa lelah secara emosional, tidak nafsu makan saat mengingat tugas yang menumpuk, tidak bersemangat saat pergi sekolah, merasa tertinggal dengan teman satu angkatan. Beberapa siswa lainnya mengatakan bahwasanya merasa bosan dengan metode belajar mengajar guru yang selalu sama, tidak ada hal yang membuatnya tertarik dengan mata pelajaran tersebut. Siswa juga akan lebih tertarik dengan guru yang tidak selalu memberikan pekerjaan rumah. Siswa juga

akan senang ketika di dalam proses pembelajaran terdapat pergantian mata pelajaran karena terdapat waktu luang.

Pada wawancara selanjutnya bersama guru BK pada tanggal 31 Mei 2024 adanya beberapa fenomena yang ditemukan peneliti, siswa memiliki gejala-gejala yang menunjukkan siswa mengalami kejenuhan belajar, yaitu ditemukan siswa yang masih ngobrol dengan teman sebangkunya ketika guru sedang menerangkan materi pembelajaran, mengajak bicara temannya ketika temannya sedang memperhatikan guru yang sedang menerangkan materi, siswa sering mengantuk bahkan sampai tertidur didalam kelas. Kurangnya kesadaran siswa dalam pembelajaran membuat proses belajar menjadi kurang efektif dan kurang bermakna. Siswa cenderung mudah terpengaruh oleh teman sebangkunya saat proses pembelajaran. Apabila siswa dapat menghargai setiap langkah proses pembelajaran dan meningkatkan konsentrasi maka akan menciptakan lingkungan belajar yang positif dan akan lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi.

Penelitian tentang *self compassion* dengan *burnout* akademik pernah dilakukan oleh Laila dan Afandi di SMA X di Sidoarjo pada tahun 2024 dengan judul "*Relationship between Self Compassion with Academic Burnout*" didapatkan hasil Terdapat hubungan negatif antara *Self Compassion* dengan *Burnout* Akademik pada siswa SMA". Artinya semakin tinggi *Self Compassion* maka semakin rendah *Burnout* Akademik pada siswa SMA, begitu pula sebaliknya semakin rendah *Self Compassion* maka semakin tinggi pula *Burnout* Akademik pada siswa SMA.

Selanjutnya penelitian dilakukan oleh Farisandy, Yulianto dan Kinanti (2023) dengan judul “*The effect of self-compassion on academic burnout in undergraduate students*” menunjukkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh *self ompassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa S1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* terhadap akademik *burnout*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self- compassion yang dimiliki seseorang maka semakin rendah akademik burnout yang dialaminya.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Cheraghian pada tahun 2016 dengan judul “*Self-Compassion as a Relationship Moderator between Academic Burnout and Mental Health in Students*” menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif *bornout academic* dengan *self compassion*, yang berarti *self compassion* bisa menjadi memoderasi efek dari *bornout academic*. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan peneliti sebelumnya adalah dari sampel penelitian, tempat penelitian dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan *self compassion* dengan *bornout* akademik pada siswa SMA 2 PGRI Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan *self compassion* dengan *bornout* akademik pada siswa di SMA PGRI 2 ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *bornout* akademik pada siswa di SMA PGRI 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan antara *self compassion* dan *bornout* akademik dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam ilmu psikologi. Khususnya bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian hal yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Bagi siswa dapat diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi terhadap *self compassion* dan *bornout* akademik.

b. Bagi guru

Bagi guru diharapkan dapat membantu dan mengetahui dimana kendala yang dialami oleh siswa menyikapi *self compassion* dan *bornout* akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan berbeda sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan