

## PENDAHULUAN

Proses pendidikan merupakan kegiatan dalam menggerakkan seluruh komponen pendidikan yang dilakukan oleh pendidik terarah untuk mencapai tujuan dalam pendidikan. Sehingga bagaimana proses pendidikan berjalan akan menentukan kualitas dari hasil pencapaian tersebut (Ilham, 2019). Berdasarkan Undang – Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang membicarakan mengenai Sistem Pendidikan Nasional, fungsi dan tujuan pendidikan telah tercantum di dalamnya yaitu pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penerapan pendidikan di Indonesia yang kurang ideal kerap menghadirkan kendala atau permasalahan dalam proses pelaksanaannya untuk para siswa. Kendala yang banyak dihadapi oleh siswa yaitu pekerjaan sekolah yang tumpang tindih dan harus dikerjakan. Berbagai tuntutan akademik yang wajib diselesaikan menyebabkan siswa mengalami stres akademik yang dalam jangka panjang akan berdampak pada gangguan psikologis maupun penyakit fisik (Barseli et al., 2020). Negara Cina, 86,6 % siswa terkena stres akademik yang parah hingga menyebabkan *burnout*. Negara Iran, *burnout* mahasiswa kedokteran tahun ke – 6 menjadi 76,8 % (kelelahan parah) dan 71,7 % (stres berat). Negara Swedia, 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout*. Negara Serbia, 54,4 % pelajar ilmu manajerial terbukti mengalami *average burnout*. Negara Finlandia, diambil berdasarkan survei nasional tahun 2009 terhadap sembilan universitas Finlandia (n = 3.031) mengungkapkan bahwa 45 % dari responden mengalami

peningkatan risiko *burnout* dan 19 % risiko yang jelas meningkat (Rad et al., 2017).

Dari data di atas, terlihat bahwa persentase stres hingga mengalami *academic burnout* tertinggi terjadi pada siswa sekolah. Rahmasari (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa semakin tinggi tingkatan pendidikan yang dilalui seorang siswa, maka tugas maupun tuntutan yang wajib dilakukan juga semakin tinggi. Dalam hal ini pendidikan yang dimaksud yaitu SMA, mengingat pendidikan formal yang wajib dijalani oleh seluruh penduduk Indonesia yaitu 12 tahun, meliputi SD, SMP/ sederajat, dan SMA/ sederajat. Remaja SMA selalu diminta untuk melakukan banyak aktivitas pengembangan diri secara akademik dan non akademik. Hal tersebut membuat banyak tuntutan selama proses belajar berlangsung. Semakin lama tuntutan, nantinya akan berubah menjadi beban tersendiri dan berakhir pada kejenuhan belajar. Hingga memunculkan sebuah fenomena yaitu *academic burnout*.

Terlebih lagi, fenomena *academic burnout* sering terjadi pada siswa yang bersekolah dengan konsep pesantren, dengan siswa wajib tinggal di asrama karena proses pembelajaran berlangsung 24 jam dan sarana – prasarana cukup memadai. Sistem pesantren atau asrama ini sering membuat perhatian siswa mudah teralihkan ketika aktivitas belajar di kelas berlangsung. Selain itu, tugas dan kegiatan di asrama juga memunculkan perasaan khawatir. Padatnya jadwal serta banyaknya materi – materi yang harus dipelajari, seperti target – target dan hafalan yang harus dicapai dalam satu minggu, bulan, bahkan semester membuat mereka mudah mengalami permasalahan *academic burnout* ini (Afifah, 2019).

Perubahan kurikulum dalam pendidikan di Indonesia juga memicu terjadinya permasalahan *academic burnout* pada siswa. Sudah sebanyak 11 kali kurikulum di Indonesia mengalami perubahan dimulai sejak setelah kemerdekaan hingga yang terbaru pada tahun 2021 – 2022. Perubahan kurikulum seperti ini

tentu membawa dampak yang tidak memuaskan bagi para siswa. Kurikulum yang terus – menerus berubah menimbulkan masalah seperti prestasi para siswa menurun karena mereka belum mampu mengikuti sistem pembelajaran yang baru. Para tenaga pendidik juga belum mampu mengimplementasikan komponen – komponen kurikulum baru dalam kegiatan belajar mengajar dengan baik. Hal tersebut membuat siswa tidak memahami materi di sekolah dan semakin memicu menurunnya prestasi (Aprianti & Maulia, 2023).

Lebih jelasnya, pengertian *burnout* yaitu sindrom keletihan emosional hingga berkurangnya pencapaian individu. Terjadi pada pribadi yang melakukan pekerjaan di bidang jasa. Kelelahan ini menyebabkan penurunan kualitas pelayanan yang kemungkinan berkorelasi terhadap disfungsi pribadi termasuk insomnia, peningkatan penggunaan alkohol atau obat – obatan terlarang, kelelahan fisik, masalah dalam perkawinan maupun keluarga (Maslach & Schaufeli, 2018). *Burnout* bidang akademik atau yang juga dikenal dengan *academic burnout*, yaitu perasaan lelah karena tuntutan pembelajaran sehingga individu bersikap sinis pada tugas sekolah dan rasa tidak kompeten seorang siswa (Schaufeli et al., 2002). Kalantarkousheh et al., (2013), dalam penelitiannya mengartikan *academic burnout* sebagai jenis kelelahan dan keletihan yang disebabkan oleh kerja keras. Kelelahan yang dimaksud sebagai keadaan lelah secara emosional maupun fisik yang dihasilkan dari stres kronis.

Individu yang mengalami *academic burnout* akan muncul rasa kelelahan fisik, psikis hingga frustrasi karena mendapat tugas yang berlebih dari aktivitas yang berbeda. Ketika sudah mulai frustrasi dengan dirinya, maka kepedulian terhadap lingkungan dan orang sekitar mulai berkurang. Mereka akan bersikap anti sosial atau menutup diri dari dunia luar. Kemudian, mereka juga akan mengalami manajemen waktu yang buruk. Hal tersebut membuat individu kesulitan dalam menentukan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu atau kesulitan menyusun skala prioritas. Selain itu, kelelahan emosional dan

rendahnya motivasi dapat berdampak terhadap gangguan, seperti gejala depresi (rasa tidak tenang, perasaan tidak berguna, bersalah, putus asa), gangguan tidur, dan gejala lainnya (Novianti, 2021).

Permasalahan *academic burnout* pada individu secara terus – menerus membuat diri semakin lemah akan keterpurukan. Hal tersebut tidak sejalan dengan QS. Ali ‘Imran ayat 139 yang meminta umat islam untuk bangkit dengan kepercayaan dalam dirinya.


 وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Arti dari QS. Ali ‘Imran ayat 139 yaitu “*Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang – orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman*”. Mamlu’ah (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa Ali ‘Imran ayat 139 berbicara mengenai kepercayaan diri yang mencerminkan sikap dan sifat dari seorang mukmin yang berkeyakinan kuat dan memiliki nilai positif dalam diri. Seseorang dengan kepercayaan diri mampu menyelesaikan tugas atau aktivitas dalam kehidupannya sehari – hari dengan baik sesuai tahap perkembangan yang dilaluinya. Mereka akan memiliki kemampuan dan keberanian untuk meningkatkan prestasinya hingga rasa berharga.

Dalam *academic burnout* terdapat tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. (1) *Exhaustion*, yaitu reaksi awal terhadap stres karena tuntutan sebuah tugas. Ketika individu merasa lelah secara fisik, mental, maupun emosional mereka akan merasakan hal tersebut secara berlebihan. (2) *Cynicism*, yaitu kondisi yang berkaitan dengan kecenderungan individu dalam menarik diri dari lingkungan dan sikap sinis, sehingga meminimalkan keterlibatannya dalam tugas sekolah. (3) *Reduced academic efficacy*, yaitu penurunan pencapaian individu seperti menurunnya kompetensi diri, motivasi, dan produktivitas. Pada awalnya mereka bersemangat, namun semakin lama

motivasi belajar akan menurun. Bahkan, untuk mengerjakan tugas saja muncul rasa malas sehingga akan menunda – nunda (Maslach & Schaufeli, 2018).

*Academic burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu (1) faktor situasional, terdapat karakteristik pekerjaan yang meliputi umpan balik, arti tugas, keanekaragaman keterampilan, otonomi, dan identitas tugas ; dan (2) faktor individual, meliputi karakteristik demografi (jenis kelamin, usia, latar belakang budaya dan pendidikan), karakteristik kepribadian (keyakinan akan kemampuan diri atau *self – efficacy*, kebutuhan diri yang terlalu besar, *locus of control*, kemampuan mengendalikan emosi rendah, introvert, konsep diri rendah) (Orpina & Prahara, 2019).

Dari faktor – faktor penyebab *academic burnout* di atas, karakteristik kepribadian termasuk dalam salah satu faktor yang berperan sebagai penyebab fenomena *academic burnout*. Salah satu teori yang mengungkapkan karakteristik kepribadian yaitu *big five personality*. *Big five personality* yaitu pendekatan ilmu psikologi dan dibentuk menggunakan analisis faktor melalui penyusunan karakteristik dalam lima domain, bertujuan untuk mengamati kepribadian manusia (Yusmita et al., 2022). *Big five personality* menjadi taksonomi kepribadian berdasarkan pendekatan *lexical*, yaitu pendekatan yang mendeskripsikan perbedaan individu dengan menggunakan pengelompokan kata yang dipakai dalam kehidupan sehari – hari. Pendekatan *big five personality* dikembangkan oleh seorang tokoh yang bernama John (1990) dengan membentuk 44 items. *Big five personality* bukan sekadar kepribadian yang berjumlah lima namun pengklasifikasian dari ribuan trait ke dalam dimensi kepribadian (Florentina & Alim, 2020). Dimensi kepribadian terbukti secara valid dan reliabel relatif stabil. Didukung dalam penelitian Lewis Goldberg tahun 1981 yang meninjau kekonsistenan hasil dari dimensi kepribadian. Dalam penelitian tersebut kelima dimensi kepribadian dibuat mengetahui kepribadian seseorang dengan tingkatan

tertentu untuk merujuk pada masing – masing faktor yang bersifat lebih spesifik (Larasati et al., 2020).

Menurut Pervin & John (2001), *big five* merupakan penemuan dimana setiap faktor memasukkan trait – trait yang lebih spesifik. *Big Five Personality* atau *Five Factors Model* menjadi metode pendekatan yang selalu konsisten dalam menilai kepribadian individu melalui analisis faktor kata sifat. Faktor tersebut diantaranya *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*. (1) *Openness*, sikap terbuka ke dunia luar sehingga berdampak pada imajinasi yang tinggi. (2) *Conscientiousness*, sikap perfeksionis, *workaholic*, membosankan, pemaksa, berpikir sebelum bertindak yang dimiliki oleh individu. (3) *Extraversion*, sikap individu dalam mengingat semua interaksi sosialnya sehingga dapat berinteraksi dengan lebih banyak orang. (4) *Agreeableness*, sikap yang ramah, menghindari konflik, selalu mengalah, cenderung mengikuti orang lain. (5) *Neuroticism*, sifat mengarah ke emosi negatif seperti khawatir, rasa tidak aman, mudah gugup, tidak percaya diri, kesulitan berkomitmen, tingkat *self – esteem* rendah.

*Big five personality* menjadi faktor yang berperan sebagai penyebab terjadinya *academic burnout*. Kepribadian sebagai karakter dari individu akan mempengaruhi kognisi, motivasi, dan perilaku seorang individu dalam situasi yang berbeda (Santi, 2020). Selain itu, *personality* seseorang menjadi bagian dari aspek personal yang terdiri dari *locus of control*, keinovasian, sikap mau mengambil resiko, toleransi, percaya diri, dan ambiguitas. Oleh karena itu, *personality* dapat dipengaruhi dengan *locus of control* (Kurjono & Yolanda, 2022).

*Locus of control* yaitu keyakinan jika peristiwa dalam hidup menjadi akibat dari setiap perilaku yang dilakukannya. Sehingga *locus of control* ini akan menggambarkan tingkat seseorang dalam memandang korelasi sebab – akibat dari

perbuatannya (Pradiningtyas & Lukiastuti, 2019). *Locus of control* juga dapat diartikan sebagai keyakinan diri untuk bekerja keras, inisiatif tinggi, dan keyakinan bahwa yang mengendalikan hidup bukan hanya diri sendiri namun terkadang juga dipengaruhi orang lain. Karena tiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda yang disebabkan faktor pengalaman dan pembelajaran (Darmawati et al., 2022). *Locus of control* juga dapat berperan untuk mengambil keputusan, maka individu tidak boleh gegabah dan harus sangat diperhatikan karena akan berdampak di kehidupan selanjutnya (Fadilah & Purwanto, 2022).

Menurut Rotter (1966), *locus of control* merupakan pandangan individu terhadap peristiwa, apakah dia dapat atau tidak mengendalikan peristiwa yang terjadi pada dirinya. Orientasi *locus of control* dibedakan menjadi internal *locus of control* dan eksternal *locus of control*. Internal *locus of control* merupakan keyakinan individu bahwa dalam dirinya menyimpan potensi besar untuk menentukan nasib. Acuh lingkungan sekitar akan mendukungnya atau tidak. Orientasinya hanya satu yaitu *internality*, meyakini bahwa keberhasilan dan kegagalan dalam hidup ditentukan kemampuan sekaligus usaha yang dilakukan secara mandiri. Sedangkan, eksternal *locus of control* yaitu cara individu memandang bahwa hasil baik atau buruk yang didapat berada diluar kontrol diri, seperti takdir, kesempatan, dan keberuntungan. Individu akan menganggap masalah menjadi ancaman bagi mereka. Apabila gagal dan tidak dapat menyelesaikan, maka akan menganggap bahwa kegagalan sebagai takdir dirinya dan membuat ia ingin lari dari masalah tersebut.

Dalam penelitian ini *locus of control* mempengaruhi *academic burnout*. *Locus of control* akan menekan emosi negatif yang dikarenakan tingginya tuntutan belajar. Artinya *locus of control* dapat mengontrol kejenuhan dalam bidang akademik atau *academic burnout*. Sehingga individu dengan tingkat *locus of control* tinggi dapat mencapai hal – hal baru dalam bidang akademiknya secara mandiri (Herawati et al., 2022). Selain itu, *locus of control* juga dipengaruhi oleh

kepribadian seseorang dalam menentukan perilakunya untuk menjalani kehidupan sehari – hari (Syatriadin, 2017).

Sari et al., (2021) menyampaikan bahwa kepribadian dianggap berkaitan dengan penilaian pengalaman stres seseorang dalam bidang akademik. Hal ini dikarenakan kepribadian dapat menentukan reaksi stres dari seseorang yang akan berdampak pada terjadinya *academic burnout*. Dalam penelitian tersebut, dilihat dari dimensi *big five personality* maka dimensi *neuroticism* berkorelasi dengan *academic burnout*. Namun, dimensi *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, dan *agreeableness* tidak berkorelasi dengan *academic burnout*. Individu dengan kepribadian *neuroticism* cenderung lebih mengalami depresi, kecemasan, sedih, gelisah, dan emosi sehingga lebih mudah terkena *academic burnout*.

Selain itu, Suherman et al., (2019) menyampaikan bahwa siswa yang mengalami stres akademik atau *academic burnout* diharapkan memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa yang saat ini terjadi atau akan menimpa dirinya. Bagian kepribadian individu ini yang dikenal dengan *locus of control*, memberikan keyakinan akan kemampuan yang dicapai untuk saat ini dan masa yang akan datang. Pada dasarnya seorang remaja belum memiliki kemampuan untuk mengatasi *academic burnout* yang dialaminya. Sehingga dari penjelasan tersebut, dapat terlihat bahwa *academic burnout* berkorelasi dengan *locus of control* (internal dan eksternal).

Adanya *academic burnout* dapat memberikan dampak negatif seperti pernyataan Rumapea & Rahayu (2022) di dalam penelitiannya bahwa *academic burnout* bisa membuat proses pembelajaran menjadi tidak maksimal, individu akan menunda pekerjaan atau tugas yang telah diberikan, mereka juga akan memilih untuk mencontek dibandingkan berusaha sendiri karena mengalami kualitas tidur yang tidak baik. Perilaku pesimis dan kurangnya minat juga akan

muncul terhadap tugas akademik dan kegiatan akademik lainnya. Selain itu, pada penelitian Biremanoe (2021) *academic burnout* membuat siswa cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam menyelesaikan proses belajarnya, serta kurang mampunya mengaplikasikan materi sekolah dalam masalah di kehidupan seharinya. Akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik yang tidak jarang berujung pada *dropout*. Sehingga dengan banyaknya dampak negatif yang dikhawatirkan akan semakin memperburuk prestasi belajar siswa, maka penelitian dengan topik permasalahan Hubungan *Big Five Personality* dan *Locus of Control* dengan *Academic Burnout* penting untuk dilakukan.

Selain itu, penelitian dengan topik permasalahan ini masih jarang dilakukan sehingga sangat menarik jika dapat terlaksana dengan baik. Penelitian ini akan menghadirkan hal baru dari penelitian sebelumnya. Peneliti juga mencantumkan hasil penelitian terdahulu yang mengangkat topik permasalahan *academic burnout* untuk dijadikan perbandingan. Pertama, penelitian oleh Asrowi et al., (2020) dengan judul “*Academic Burnout* Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid – 19”. Subjek yang digunakan yaitu peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas / Kejuruan dengan jumlah 527 responden. Hasil dari penelitian tersebut yaitu peserta didik wanita cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi dibandingkan peserta didik pria. *Academic burnout* perlu diwaspadai karena menjadi salah satu faktor kegagalan dalam mencapai prestasi belajar. Sehingga dibutuhkan dukungan dari orang tua untuk menciptakan emosi positif seperti memberikan dukungan dan perhatian secara materil, psikologis, dan spiritual.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Herawati et al., (2022) yang berjudul “Hubungan *Locus of Control* terhadap *Academic Burnout* Siswa Selama Masa Pandemic Covid – 19”, menggunakan 255 siswa kelas XI di SMK 4 Kota Bengkulu untuk dijadikan subjek. Menunjukkan bahwa tingginya tingkat *locus of control* membuat menurunnya *academic burnout*, begitu juga sebaliknya

rendahnya tingkat *locus of control* akan membuat naiknya tingkat *academic burnout*. Ketiga, penelitian Oktasari et al., (2022) berjudul “*Academic Burnout Siswa Pada Masa Pandemi Covid – 19 Ditinjau Dari Jenis Kelamin*” yang menggunakan 281 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), memberikan hasil bahwa *academic burnout* pada siswa berjenis kelamin laki – laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Namun hasil tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Artinya walaupun terdapat perbedaan namun tidak secara signifikan membedakan *academic burnout* siswa laki – laki dengan perempuan. Ketiga penelitian diatas menggunakan metode kuantitatif.

Rangkuman ketiga penelitian diatas memberikan pandangan bahwa penelitian yang nantinya dilakukan akan memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu (1) penambahan variabel yang belum pernah diangkat dengan memasukkan *big five personality* dan *locus of control* sebagai variabel independen, dan (2) subjek yang digunakan berasal dari siswa SMA *boarding school* atau sekolah dengan sistem asrama. Sehingga rumusan masalah untuk mendapatkan jalan keluar terhadap permasalahan yang ada yaitu “Apakah terdapat keterkaitan antara *big five personality* dan *locus of control* dengan *academic burnout*?”. Maka tujuan pelaksanaan penelitian yaitu, menguji hubungan antara *big five personality* dan *locus of control* dengan *academic burnout*.

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu bisa memberikan manfaat yang positif dalam segi teoritis dan juga praktis. Secara teoritis diharapkan dapat menambah wawasan, sebagai bahan informasi, dan kontribusi untuk ilmu pengetahuan psikologi. Serta, kedepannya penelitian ini menjadi referensi bagi studi maupun penelitian selanjutnya terkait dengan *big five personality*, *locus of control*, dan *academic burnout*. Secara praktis diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada siswa sebagai partisipan penelitian sehingga mampu mengatasi *academic burnout* dengan melihat *big five personality*

dan *locus of control* yang terdapat di diri sendiri. Selanjutnya, hipotesis yang diajukan yaitu, (1) Ada hubungan antara *big five personality* dan *locus of control* dengan *academic burnout*. (2) Ada hubungan negatif antara *openness* dengan *academic burnout*. (3) Ada hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan *academic burnout*. (4) Ada hubungan negatif antara *extraversion* dengan *academic burnout*. (5) Ada hubungan negatif antara *agreeableness* dengan *academic burnout*. (6) Ada hubungan positif antara *neuroticism* dengan *academic burnout*. (7) Ada hubungan negatif antara *locus of control* dengan *academic burnout*.