

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental banyak dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Saat ini masalah kesehatan mental tidak hanya dapat dialami oleh orang dewasa saja, anak-anak atau remaja pun mereka bisa mengalaminya. Dalam laporan UNICEF yang berjudul *The State of The World's Children 2021; On My Mind: promoting, protecting, and caring for children's mental health*, mengungkapkan bahwasannya terdapat 1 dari 7 remaja berusia 10-19 tahun di dunia yang hidup dengan diagnosis penyakit mental seperti *burnout* dan rasa cemas atau *anxiety*. Paul (2022) mengatakan terdapat beberapa siswa menderita rasa cemas yang melelahkan dikarenakan adanya tekanan didalam sekolahnya. Stres akademik termasuk hubungan masalah kesehatan mental yang mengelilinginya dapat menyebabkan apa yang oleh para peneliti disebut sebagai "*burnout*" (Perlant, Barreau dan Vezilier, 2022).

*Burnout* merupakan salah satu masalah pada kesehatan mental, berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya kondisi ini sebenarnya lebih umum terjadi pada para pekerja. Akan tetapi, mengetahui apa gejalanya dapat terlihat juga pada siswa. Dengan itu, dapat dikatakan *burnout* pada siswa biasa disebut dengan *academic burnout*. *Academic*

*burnout* merupakan suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh siswa didalam lingkungan akademik, siswa akan merasa lelah, apatis dan sinis terhadap kegiatan didalam akademiknya (Schaufeli et al, 2002).

Dea (2019) dalam kesehariannya di sekolah belajar merupakan kegiatan akademik yang paling pokok didalam keseluruhan proses pendidikan. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan akan banyak tergantung bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai subjek dalam kegiatan belajar mengajar. Keberhasilan siswa dalam belajar tentunya akan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal (Maharani, 2019).

Slameto (2015) mengungkapkan bahwa faktor internal yang dapat mempengaruhi belajar dikelompokkan menjadi tiga, diantaranya yaitu faktor jasmani (kesehatan, cacat tubuh), psikologis (intelegensi, minat, bakat, dll) dan kelelahan (kelelahan jasmani dan rohani). Sementara faktor eksternalnya yaitu keluarga, sekolah dan masyarakat. Faktor internal sering kali dianggap sebagai faktor utama yang tidak hanya merintang proses belajar, akan tetapi juga sebagai motivasi untuk mencapai prestasi sebaik mungkin (Slameto, 2015). Dapat disimpulkan bahwa meskipun siswa berada dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat yang baik, namun jika dari dalam dirinya sedang tidak sehat secara jasmani, mengalami tekanan maupun kelelahan secara psikologis, maka dari itu proses belajar dan prestasi yang dicapainya juga akan cenderung tidak optimal (Maharani, 2019).

Situasi antara tekanan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan sumber daya yang dimiliki pada kenyataannya dapat membuat siswa tertekan secara psikologis, sehingga pada akhirnya rentan terhadap *burnout* atau jika pada siswa biasa disebut dengan *academic burnout* (Maharani, 2019). *Academic burnout* telah ditemukan di beberapa sekolah, seperti sekolah menengah atas (Meylan, Curchoud & Stephan, (2015)), mahasiswa sarjana (May, R, W, et al, (2014)) dan mahasiswa pascasarjana (Dyrbye et al, (2022)).

Merujuk pada Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, istilah pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Terdapat jenis pendidikan yang telah dijelaskan di dalam Bab VI Pasal 15 tentang Jenis Pendidikan mencakup pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, advokasi, keagamaan dan khusus. Kaitannya dalam penyelenggaraan pendidikan di setiap daerah ada perbedaan jenis pendidikan jika dikelompokkan secara garis besar yaitu disebut sebagai pendidikan umum dan pendidikan keagamaan.

Secara kelembagaan, pendidikan umum melalui SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), SMA (Sekolah Menengah Atas), kejuruan, dan perguruan tinggi umum yang dikelola oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sementara pendidikan Agama

melalui Madrasah, Institut Agama dan Pesantren yang di kelola oleh Kementrian Agama. Pemaparan ini akan menjadi dasar tentang kondisi salah satu pendidikan Agama di Bandung, yaitu Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung.

Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung merupakan sebuah lembaga yang menjalankan dua sistem pendidikan, yaitu pendidikan sekolah dan agama. Didalamnya terdapat pendidikan sekolah seperti MA (Madrasah Aliyah) dan SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). Dalam sekolah tersebut terbagi lagi menjadi tiga macam jurusan didalamnya seperti MA, terdapat kelas IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) dan MAPK (Madrasah Aliyah Program Keagamaan). Sedangkan SMK terbagi menjadi dua jurusan seperti DKV (Desain Komunikasi Visual) dan RPL (Rekayasa Perangkat Lunak). Selain itu, selama proses pembelajarannya siswa selalu didampingi oleh pelajaran-pelajaran Agama Islam seperti Bahasa Arab, Akidah Akhlak, Sejarah Kebudayaan Islam dan lain-lain. Selanjutnya, diluar pembelajaran sekolah siswa di pesantren juga mempelajari ilmu-ilmu agama Islam seperti Al-Qur'an, Hadist dan Kitab-kitab.

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa siswa kelas 1, 2 dan 3 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung, aktivitas yang dilakukan di pesantren tersebut dimulai dari bangun tidur pada pukul 03:30 WIB sampai dengan pukul 22:00 WIB. Mereka melakukan kegiatan sekolah maupun pesantren didalamnya seperti sholat dan mengaji bersama

dimulai pada pukul 04:00 s.d 06:30 WIB. Lalu dilanjutkan dengan kegiatan sekolah dimulai pukul 07:00 s.d 15:00 WIB. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan mengaji serta menghafal Al-Qur'an, Hadist dan Kitab s.d pukul 21:00 WIB, hingga diakhiri dengan belajar bersama, istirahat dan tidur s.d 03:30 WIB. Waktu dan kegiatan tersebut siswa/santri lakukan setiap hari.

Akan tetapi, siswa kelas 3 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung memiliki kegiatan yang berbeda dengan siswa kelas 1 dan 2. Siswa kelas 3 memiliki kegiatan tambahan di pondok pesantren tersebut, seperti diadakannya sidang *Munaqasyah* atau sidang syarat kelulusan yang wajib mereka ikuti diakhir tahun mereka melakukan kegiatan belajar mengajar di pondok pesantren tersebut. Dalam sidang *Munaqasyah* siswa bertanggung jawabkan ilmu yang telah mereka peroleh selama tiga tahun mengikuti pembelajaran mengaji di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung, sidang tersebut disaksikan oleh beberapa penguji, orangtua dan seluruh santri di pondok pesantren.

Dengan begitu, siswa kelas 3 melakukan waktu lebih banyak dalam belajar dan menghafal pelajaran di sekolah dan pesantren. Wawancara serta observasi yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung menggambarkan bahwa para siswa memiliki motivasi belajar yang bervariasi. Motivasi belajar yang bervariasi itu diantaranya terdapat beberapa siswa yang terlihat semangat dalam

melakukan setiap pembelajaran di sekolah maupun pesantren. Mereka disiplin dalam setiap waktu pelajaran, mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan setiap harinya mengikuti seluruh kegiatan di sekolah maupun pesantren. Akan tetapi terdapat juga siswa yang memiliki motivasi belajar yang cukup rendah seperti acuh tak acuh terhadap pembelajaran di sekolah maupun pesantren, cepat bosan dengan suatu kegiatan tertentu, sehingga siswa dapat menghindar dari proses pembelajarannya. Hal ini, ketika motivasi belajar pada siswa menurun, maka kemungkinan dapat mengarah pada terjadinya *academic burnout* pada siswa (Jannah, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara serta observasi lebih lanjut lagi, ditemukan bahwa terdapat beberapa siswa memiliki ciri-ciri yang mengarah pada gejala fenomena *academic burnout* seperti siswa memiliki rasa bosan dalam berkegiatan sekolah maupun pesantren. Hal ini ditunjukkan dengan menurunnya minat siswa untuk mengikuti suatu proses pembelajaran tertentu, yang disebabkan pembelajaran yang membosankan, sistem yang terlalu kaku, sehingga sebagian siswa “kabur” atau melarikan diri dari proses belajar mengajar. Ditemukan juga fakta bahwa terdapat beberapa siswa kelas 3 di pondok pesantren tersebut, mereka merasa memiliki tantangan baru ketika akan menghadapi sidang *Munaqasyah* (sidang prasyarat kelulusan di pondok pesantren).

Siswa kelas 3 menganggap bahwasannya mereka memiliki tuntutan serta tantangan baru ketika memasuki fase akhir sekolah. Selain itu mereka

juga harus menghadapi ujian-ujian disekolah seperti UAS (Ujian Akhir Sekolah), Ujian Praktek dan lain-lain. Seringkali beberapa siswa kelas 3 merasakan kelelahan, bosan dan memiliki keyakinan akademik yang rendah. Meskipun halnya siswa kelas 3 yang harusnya itu sudah terbiasa dengan kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan sebelum-sebelumnya, namun masih ada sebagian dari mereka yang belum terbiasa dengan kegiatan tertentu.

Kemudian, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu guru dan BK (Bimbingan Konseling) yang mengajar di sekolah Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung dengan tujuan untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang kondisi siswa di pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh informasi bahwa pada saat mengikuti pembelajaran setelah jam 12:30 WIB, beberapa siswa tidak dapat menangkap hasil belajar yang diberikan oleh guru. Hal ini dikarenakan sebelumnya para siswa sudah melakukan berbagai kegiatan di pesantren dan sekolah dari pukul 04:00 s.d 12:00 WIB. Sehingga guru menyimpulkan bahwa siswa mungkin merasakan kelelahan ketika diberikan kegiatan yang cukup padat. Sehingga pada saat pelaksanaannya membuat siswa terlihat bersantai-santai ketika memasuki pembelajaran lewat pukul 12:00 WIB dan akhirnya mendapatkan beberapa siswa yang terkadang tidur saat pembelajaran berlangsung atau bahkan tidak mengikuti beberapa pelajaran.

Berdasarkan teori *academic burnout* tindakan-tindakan siswa yang telah dijelaskan diatas, beberapa mengarah pada gejala fenomena *academic burnout*, seperti berupa kehilangan energi untuk belajar serta bentuk tindakan pengalihan dari perasaan lelah yang dialami siswa berdasarkan teori Schaufeli et a, (2002). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maharani (2019) pada siswa SMA Angkasa Bandung menunjukkan sebanyak 72,97% siswa memiliki intensitas kejenuhan. Pada penelitian Vitasari (2016) yang dilakukan pada siswa XI SMA di Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 93,98 siswa mengalami kejenuhan.

Selain fenomena *academic burnout*, peneliti juga menemukan beberapa fenomena terkait dengan dinamika *self control* pada siswa di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung. Siswa yang memiliki kemampuan *self control* yang baik akan menampilkan diri sebagai seseorang yang mampu mengendalikan diri dan emosi dalam berperilaku, seperti mengambil keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara BK (Bimbingan Konseling) di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung. Terdapat banyak macam siswa yang dapat melakukan *self control* dalam belajar dan ada yang tidak. Hal demikian tergantung pada bagaimana siswa mampu mengontrol dirinya dalam belajar, karena belajar merupakan kewajiban

dalam hidup seseorang. Tanpa adanya belajar, seseorang tidak akan mampu untuk memenuhi kebutuhan dan kehidupannya (Wardana, 2019).

Banyak siswa ketika berusaha memenuhi tuntutan di sekolah maupun pesantren, mereka sebisa mungkin membuat pengendalian diri agar dalam proses pencapaiannya tidak melakukan hal-hal yang menyimpang (Fakhurrozi, 2018). Seperti siswa yang berusaha mengikuti pembelajaran dari awal hingga selesainya pelajaran, mengerjakan dan mengumpulkan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan. Akan tetapi, tidak sedikit pula ditemukan siswa yang tidak dapat melakukan pengendalian diri dengan baik. Seperti siswa yang tidak mengikuti pembelajaran di kelas, siswa yang ditemukan tidak mengerjakan dan mengumpulkan tugas pada waktu yang seharusnya sudah ditentukan, dengan berbagai macam alasan yang dilontarkan seperti “*tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan*”.

Selain itu, ketika dihadapkan dengan ujian, beberapa siswa merasa belum bisa melakukan pengendalian dengan baik. Seperti terdapat siswa yang tidak mengikuti beberapa pembelajaran di sekolah maupun pesantren, siswa yang keluar masuk saat pelaksanaan pembelajaran dilakukan dan siswa yang tidak bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut dilihat dari hasil rekap data pelanggaran di sekolah dan juga hasil wawancara pada siswa. Jika dilihat dari ciri-ciri pada perilaku siswa diatas beberapa menggambarkan pada perilaku siswa yang memiliki *self control* yang rendah seperti siswa tidak disiplin, melakukan

tindakan impulsive, tidak memiliki etika belajar dan tidak bertanggung jawab akan tugas-tugasnya.

Siswa sekolah menengah dengan pengendalian diri yang rendah akan lebih mungkin mengalami *academic burnout* (Vitasari, 2016). Dapat disimpulkan dari semua data diatas bahwasannya siswa kelas 3 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung, mereka memiliki ciri-ciri yang mengarah pada perilaku *academic burnout* yang tinggi dan *self control* yang rendah.

Selanjutnya, jika dilihat dari penelitian-penelitian sebelumnya terkait dengan hubungan antara variabel *self control* dan *academic burnout*, penelitian yang dilakukan oleh Luo Y, Zhang & Chen (2020), dengan hasil bahwa *self control* ini memoderasi dampak terhadap *academic burnout* pada siswa sekolah menengah. Pada penelitian Vitasari (2016), didapatkan terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMAN 9 Yogyakarta. Siswa SMAN 9 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kejenuhan (*burnout*) belajar.

Selain itu, terdapat penelitian yang telah menyajikan bukti konsisten bahwa kemampuan pengaturan pribadi (seperti kapasitas pengendalian diri/*self control*) merupakan komponen penting dalam mengurangi *academic burnout* (Seilbert et al, (2016)). Dengan kesimpulan, *self control* merupakan sarana untuk mengatur perilaku dan emosi seseorang yang dapat dianggap sebagai prediktor adaptasi persepsi

seseorang terhadap kenyataan. Studi menunjukkan bahwa orang dengan *Self control* yang tinggi cenderung lebih rajin dan tekun serta lebih berinisiatif dalam memecahkan masalah yang dihadapi dan memiliki pandangan yang lebih positif ketika menghadapi tekanan akademik. Sedangkan orang dengan tingkat *self control* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengatur perilakunya serta lebih cenderung mengalami emosi negatif ketika menghadapi masalah yang sulit untuk segera diselesaikan (Liu et al, (2022)). Oleh karena itu, mereka mungkin menunjukkan lebih banyak kelelahan dalam kehidupan sekolah mereka (Zhang et al, (2020)). Hubungan ini telah dikonfirmasi dalam penelitian tentang pendidikan sekolah menengah (Luo et al. (2020)), pendidikan luar biasa (Javaheri Mohamadi et al, 2006)), dan pendidikan sarjana (Cooper et al, 2009)).

Karena dari berbagai penelitian sebelumnya sudah menyebutkan bahwa kedua variabel ini saling memiliki hubungan, akan tetapi dalam konteks sekolah di pondok pesantren belum banyak dilakukan penelitian dan temuan mengenai dinamika kedua hal ini. Karena jika dilihat dalam lingkungan pondok pesantren tuntutan pembelajaran akan lebih besar dibandingkan dengan sekolah umum biasa.

Berdasarkan pemaparan fenomena, teori serta penelitian terdahulu terkait dengan permasalahan *self control* dan hubungannya dengan *academic burnout* pada siswa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut. Berdasarkan pemaparan diatas tujuan untuk

dilakukannya penelitian terkait dengan *self control* dan *academic burnout* adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan *self control* dengan *academic burnout* itu terjadi pada siswa kelas 3 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung merupakan sebuah lembaga pendidikan yang hendaknya mengembangkan kepribadian muslim yang berperilaku dan berakhlak baik. Namun nyatanya implementasi dalam kehidupan sehari-hari terdapat beberapa siswa menunjukkan perilaku yang kurang baik. Selain itu, siswa kelas 3 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung mengalami kelelahan akademik dari reaksi fisik emosional dan mental akibat beban studi yang cukup padat dan berkepanjangan dikarenakan adanya tuntunan serta tantangan untuk menghadapi ujian-ujian di sekolah maupun pesantrennya. Sehingga dapat ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan perilaku-perilaku pada aspek *academic burnout* didalam proses belajarnya.

Rendahnya kemampuan pemecahan masalah belajar pada siswa dan rendahnya tingkat *self control* ini menyebabkan beberapa siswa memberikan respon yang negatif didalam proses pembelajarannya. Umumnya juga untuk siswa kelas 3 hendaknya sudah bisa membedakan

kepentingan yang harus didahulukan dan mana yang tidak namun dalam implementasinya rendahnya *self control* ini membuat siswa belum mampu untuk menentukan mana keputusan yang tepat atau baik dan mana keputusan yang kurang tepat atau kurang baik. Kembali pada hakikat *self control* yang bertujuan untuk mengendalikan diri, mampu menghadapi segala keadaan, serta mampu mengendalikan berbagai keputusan. Terdapat beberapa siswa belum menguasai dengan baik sehingga sulit untuk mengendalikan dirinya terhadap berbagai kemungkinan yang datang.

Maka pertanyaan pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan *self control* dengan *academic burnout* pada siswa kelas 3 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana hubungan *self control* dengan *academic burnout* pada siswa kelas 3 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah 2 Nagreg Bandung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan juga pengetahuan mengenai hubungan antara *self control* dengan *academic burnout* pada siswa di pondok pesantren. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi rujukan informasi bagi peneliti lain

yang hendak melakukan penelitian serupa untuk mendalami tentang *academic burnout* pada siswa pesantren.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan kegunaan atau manfaat praktis sebagai berikut:

1. Bagi sekolah di pondok pesantren, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai permasalahan *self control* dan *academic burnout* yang dialami oleh siswa, sehingga dapat dijadikan bekal untuk merumuskan upaya penanganan yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa.
2. Bagi para guru, ustadz dan ustadzah, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan guru, ustadz dan ustadzah mengenai permasalahan *academic burnout* yang dialami oleh siswa, sehingga dapat dijadikan bekal untuk merumuskan strategi pembelajaran yang menyenangkan dan tidak melelahkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi apabila hendak melakukan penelitian pada kajian yang sama tetapi dengan ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam.