

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Peningkatan *burnout* akademik di kalangan pelajar terjadi karena berbagai sebab. Tingginya tekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar menjadi faktor utama terjadinya *burnout*. Tuntutan untuk memperoleh prestasi yang tinggi dapat menjadi pemicu stres serta kelelahan mental pada peserta didik.<sup>1</sup> Seperti halnya tugas-tugas dari guru. Setiap tugas memiliki karakteristik yang berbeda, baik dalam bentuk maupun tingkat kesulitannya, serta menuntut strategi penyelesaian yang berbeda-beda. *Burnout* akademik dapat terjadi karena adanya rasa bosan yang terus meningkat, disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton serta kurangnya penyampaian materi yang bervariasi.<sup>2</sup>

Proses pembelajaran yang dilakukan secara terus menerus oleh peserta didik, disertai dengan berbagai tekanan baik dari dalam diri maupun

---

<sup>1</sup> Ulil Hidayah Maulid Agustin, "Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelaja," *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan* 16, no. 02 (2024): 198–212.

<sup>2</sup> Achmad Hafid et al., "Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Therapy ( SFBT ) Untuk Menurunkan Academic Burnout Siswa di SMP" 7, no. 2 (2024): 270–278.

lingkungan sekitarnya, dapat mendorong peserta didik mencapai batas kemampuan fisik dan mental. Tekanan tersebut berpotensi menyebabkan kelelahan jasmani serta emosional, meningkatkan sikap ketidakpedulian, dan menurunkan keyakinan akademik peserta didik. Selain jadwal pembelajaran yang padat, peserta didik diwajibkan terlibat aktivitas tambahan seperti ekstrakurikuler, organisasi sekolah (OSIS), dan lainnya. Aktivitas belajar tak jarang dilakukan terus menerus tanpa jeda waktu yang cukup untuk beristirahat dapat meningkatkan kelelahan akademik pada siswa.<sup>3</sup>

*Burnout* sering kali menjadi faktor utama dalam naiknya kondisi stres pada remaja. Tingginya tuntutan akademik serta padatnya aktivitas yang harus dijalani oleh peserta didik dapat menyebabkan tekanan psikologis, pada akhirnya akan berdampak pada *burnout* akademik. Kondisi tersebut menjadi salah satu penghambat dalam mengoptimalkan hasil belajar. *Burnout* akademik dapat dialami oleh peserta didik dengan berbagai tingkat pencapaian akademik, baik siswa yang mengalami kesulitan belajar maupun memiliki prestasi akademik tinggi.<sup>4</sup> *Burnout* akademik merupakan

---

<sup>3</sup> Dera Afri, Non Syafriaedi, dan Khairiyah Khadijah, “Perbedaan Tingkat Burnout Siswa Kelas XII MAN 2 Pekanbaru yang Boarding School dengan Tinggal Bersama Orang Tua,” *Jurnal Wahana Konseling* 6, no. 2 (2024): 152–164.

<sup>4</sup> Kamaruddin Gelsy Chania, Rini Setyowati, “Hubungan Antara Burnout Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sdn 57 Singkawang” 09, no. 3 (2024): 2548–6950.

permasalahan serius yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik<sup>5</sup>

Penelitian *systematic review* and *meta-analysis* oleh Frajerma et al menunjukkan *prevalensi academic burnout* pada mahasiswa kedokteran secara global. Hasil analisis terhadap 24 studi yang mencakup 17.431 mahasiswa menunjukkan bahwa 44,2% mengalami *academic burnout*.<sup>6</sup> Sementara itu, penelitian di Indonesia tentang kondisi *burnout* dialami oleh sebagian besar siswa SMA, SMK, dan MA berada dalam kategori sedang dengan persentase 80% rentang usia 15-19 tahun.<sup>7</sup> Disisi lain, penelitian yang dilakukan Wahyuli dan Ifdil menemukan perbedaan *academic burnout* pada siswa *full day school* sebesar 51,97% berada dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa siswa lebih rentan terhadap rasa jenuh dengan belajar. Sebaliknya, 50,41% siswa *non full day school* dalam golongan rendah sehingga lebih sedikit mengalami kejenuhan.<sup>8</sup> Menurut data dari Pusat Data

---

<sup>5</sup> Atefeh Ghanbari Pardis Rahmatpour, Minoomitra Chehrzad dan Seyyed-Reza Sadat-Ebrahimi, "Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study," *Journal of Education and Health Promotion* 8, no. 1 (2019): 1–5.

<sup>6</sup> Ariel Frajerma et al., "Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis," *European Psychiatry* 55 (2019): 36–42.

<sup>7</sup> Aisyah Amini Putri dan Elrisfa Magistarina, "Perbedaan Tingkat Academic Burnout pada Siswa Ditinjau dari Jenis Sekolah SMA/SMK/MA," *Masaliq* 4, no. 3 (2024): 760–768.

<sup>8</sup> Rahmi Wahyuli dan Ifdil Ifdil, "Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School," *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 4, no. 3 (2020): 188–194.

Statistik Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun ajaran 2023/2024, tercatat jumlah siswa yang berhenti sekolah mengalami peningkatan di seluruh jenjang dibanding tahun ajaran sebelumnya, kecuali di tingkatan SMA. Tingkat SD mencatat angka mengulang tertinggi, yaitu 0,46%, diikuti oleh tingkat SMK sebesar 0,28%, SMP sebesar 0,19%, dan SMA sebesar 0,18%.<sup>9</sup>

Permasalahan dalam pendidikan yang berpotensi menyebabkan *burnout*, seperti putus sekolah dan tinggal kelas, juga menjadi tantangan bagi peserta didik di jenjang SMA dan SMK. Akan tetapi, kedua permasalahan tersebut sering dialami oleh peserta didik SMK dibandingkan siswa yang bersekolah di SMA.<sup>10</sup> Tekanan akademik yang lebih tinggi di sekolah menengah kejuruan memberikan risiko peningkatan kelelahan di kalangan siswa. Dampak berkelanjutannya ialah kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar siswa yang terganggu. Sekolah menengah kejuruan (SMK) tergolong dalam jenis pendidikan kejuruan yang berfokus pada penguasaan keterampilan peserta didik keseimbangan antara pembelajaran teori di kelas dan praktik di lapangan menjadi hal yang utama. Model pendidikan tersebut

---

<sup>9</sup> Andi Audia Faiza Nazli Irfan, “Angka Putus Sekolah Indonesia Tahun Ajaran 2023/2024,” *Goodstat Data*, 2024, <https://data.goodstats.id/statistic/simak-angka-putus-sekolah-20232024-Rag4m>.

<sup>10</sup> Eka Transiana, Nur Nawangsari, dan Duta Nurdibyanandaru, “Pengaruh Academic Stress, Achievement Motivation, dan Perceived Social Support terhadap Academic Burnout Siswa SMK,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 435–447.

dirancang untuk memastikan bahwa lulusan memiliki kesiapan yang optimal dalam memasuki dunia kerja. Tuntutan untuk menguasai keterampilan secara menyeluruh sering kali memberikan tekanan lebih besar bagi peserta didik. Selain itu, beban akademik yang tinggi, jadwal kegiatan yang padat, serta kewajiban untuk menerapkan keterampilan dalam praktik secara langsung dapat menyebabkan kejenuhan akademik.<sup>11</sup> Untuk mencetak penerus bangsa yang unggul tidak hanya dalam IQ, tetapi juga dalam aspek psikologis dan sosial, diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran.<sup>12</sup>

Pembelajaran *full day school* menjadi salah satu upaya inovasi pendidikan. Pembelajaran dilaksanakan dari pagi sampai sore. Sistem ini memungkinkan siswa untuk memperdalam materi pelajaran secara lebih intensif. Selain itu, sekolah memiliki keleluasaan dalam menyusun jadwal pembelajaran agar sesuai dengan tingkat kepentingan dan bobot setiap mata pelajaran.<sup>13</sup> Sistem ini tidak hanya berdampak positif tetapi juga negatif bagi peserta didik. Dampak positifnya memberikan kesempatan lebih luas bagi tenaga pendidik dalam membentuk karakter peserta didik serta meningkatkan

---

<sup>11</sup> Abd. Basith, Md. Shahinoor Rahman, dan Usina Robert Moseki, "Academic Burnout in Vocational High School Students," *International Journal of Multi Discipline Science (IJ-MDS)* 6, no. 1 (2023): 10.

<sup>12</sup> Dian Hayati dan Husni Syahrudin, "Pengaruh Penyelenggaraan Full Day School Terhadap Motivasi Belajar Kelas X SMKN 5 PONTIANAK," *Jurnal FKIP Untan Potianak* 10, no. 4 (2021): 1–8.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 1.

intensitas pembelajaran. Namun, di sisi lain berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Durasi belajar yang panjang meningkatkan risiko *burnout*, yang dapat berpengaruh terhadap fokus dan kecakapan siswa untuk menguasai materi yang telah disampaikan. Kewajiban menetap dari pukul tujuh pagi hingga empat sore di sekolah berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan mental, sehingga mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran.<sup>14</sup>

Penerapan sistem *full day school* menyebabkan siswa menghabiskan sebagian besar energinya untuk kegiatan belajar. Pembelajaran yang berlangsung dalam durasi panjang, dari pagi hingga sore, dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Keadaan seperti ini berisiko menimbulkan kejenuhan belajar pada siswa.<sup>15</sup> *Academic burnout* merupakan kondisi yang dialami peserta didik berupa tekanan mental dan stres akibat berbagai faktor dalam proses pembelajaran. Faktor-faktor tersebut meliputi rutinitas pembelajaran yang monoton, beban tugas yang berlebihan, kurangnya kendali dalam menentukan prioritas, tekanan dari orang tua, tuntutan akademik, keterbatasan interaksi sosial, serta rendahnya penghargaan

---

<sup>14</sup> Ikke Yuliani Dhian Puspitarini dan Rosalia Dewi Nawantara, “Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional Emotif Perilaku Untuk Mereduksi Burnout Siswa Sma,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 6, no. 1 (2021): 1.

<sup>15</sup> Herlin Ika Nafilasari dan Eko Darminto, “Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day,” *Jurnal BK UNESA* 11, no. 4 (2020): 518–524.

terhadap pencapaian akademik.<sup>16</sup> Tanpa disadari, tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan emosional, fisik, dan mental pada peserta didik. Akibatnya, prestasi akademik menurun, motivasi belajar berkurang, dan kesejahteraan psikologis terganggu. Fenomena yang terjadi sering kali dipicu oleh tekanan akademik yang berlebihan, keterbatasan waktu istirahat, serta tingginya ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga.<sup>17</sup>

Tuntutan akademik yang tinggi dapat menyebabkan stres serta kelelahan akademik (*academic burnout*) bagi individu yang kesulitan beradaptasi dengan baik terhadap tekanan tersebut. Ketidakmampuan dalam mengatasi tantangan akademik membuat peserta didik lebih rentan mengalami kondisi *burnout*.<sup>18</sup> *Academic burnout* ditandai dengan menurunnya motivasi belajar yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik. Kelelahan akademik tidak hanya berpengaruh terhadap aspek kognitif, tetapi juga dapat menyebabkan permasalahan dalam

---

<sup>16</sup> Henny Mamahit dan Hillary Reandsi, "Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Academic Burnout pada Siswa," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 36–43.

<sup>17</sup> Ila Khayati Muflikhah dan Siti Mumun Muniroh, "Peran Family Support dalam Menghadapi Academic Burnout Siswa Kelas VI Madrasah Ibtidaiyah," *Jurnal Psikologi Pscho Aksara* 3, no. 1 (2025): 24–33.

<sup>18</sup> Muhammad Rayyan Ramadhan, Gumi Langerya Rizal, dan Zulian Fikry, "Tingkat Burnout Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang," *Attadib: Journal of Elementary Education* 6, no. 2 (2022): 255–264.

hubungan interpersonal serta perkembangan perilaku negatif. Kondisi ini dapat memberikan dampak buruk terhadap individu yang mengalaminya, baik dalam lingkungan akademik maupun kehidupan sosial. Peserta didik yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan perilaku seperti membolos dari kelas, tidak menyelesaikan tugas, serta memperoleh hasil belajar yang rendah, yang dapat mempengaruhi kelangsungan pendidikan, termasuk kenaikan kelas dan kelulusan di masa mendatang.<sup>19</sup> Setiap peserta didik akan menghadapi berbagai tantangan ketika belajar. Siswa akan mengalami kesukaran yang lebih besar dalam melangsungkan studinya pada jenjang yang lebih tinggi.<sup>20</sup>

Peneliti telah melakukan wawancara bersama salah satu guru BK di SMKN 1 Rejotangan untuk memperoleh gambaran awal mengenai proses belajar *full day school* dan dampaknya terhadap siswa. Menurut responden pelaksanaan *full day school* dinilai cukup efektif diterapkan karena memberikan waktu untuk libur pada hari sabtu dan minggu. Meskipun demikian, terdapat sejumlah tantangan yang dihadapi oleh siswa, terutama berkaitan dengan tingkat kelelahan akibat padatnya jadwal pembelajaran pagi hingga sore hari. Setiap peserta didik memiliki perbedaan dalam tingkat

---

<sup>19</sup> Nurhidayah Anggitiadi, “Hubungan Antara .Self Esteem Dengan .Academic Burnout Pada Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Mamosalato” (2024): 27–30.

<sup>20</sup> Nourma Ayu dan Safithri Purnomo, “Perbedaan Ketahanan Akademik (Academic Hardiness) Mahasiswa UICI Ditinjau Dari Penggunaan Platfrom AIDSTLS dan LMS SEVIMA,” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. 1 (2024): 118–129.



pemahaman terhadap materi pelajaran. Siswa yang memiliki ketahanan belajar yang baik umumnya tetap mampu mengikuti proses belajar secara optimal hingga akhir pembelajaran. Sementara itu, terdapat siswa yang menunjukkan penurunan partisipasi dalam belajar seperti bersikap pasif selama pembelajaran berlangsung.<sup>21</sup>

Peneliti juga melakukan wawancara dengan sejumlah siswa di SMKN 1 Rejotangan untuk memperoleh pemahaman awal mengenai pengalaman belajar dengan sistem *full day school*. Berdasarkan hasil wawancara, salah satu responden menyampaikan bahwa *full day school* cukup efisien terutama adanya waktu libur yang lebih panjang di akhir pekan. Proses pembelajaran yang berlangsung hingga sore hari dinilai cukup menantang, khususnya ketika menghadapi materi yang kompleks. Dalam situasi tertentu suasana kelas yang kurang kondusif turut mempengaruhi fokus belajar pada peserta didik.<sup>22</sup> Responden lainnya menyampaikan bahwa sistem *full day school* dinilai cukup membantu dalam manajemen waktu, khususnya karena ada waktu libur yang panjang. Namun, intensitas kegiatan belajar yang tinggi dapat memengaruhi tingkat konsentrasi, terutama jika materi disampaikan secara monoton. Kesulitan dalam membagi waktu antara tugas akademik dan aktivitas non akademik menjadi kendala yang dialami oleh peserta didik.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Wawancara dengan guru BK, 13 Februari 2025, pukul 09.45 WIB, di SMKN 1 Rejotangan.

<sup>22</sup> Wawancara dengan siswa A, 13 Februari 2025, pukul 10.20 WIB, di SMKN 1 Rejotangan.

<sup>23</sup> Wawancara dengan siswa R, 13 Februari 2025, pukul 10.45 WIB, di SMKN 1 Rejotangan.

Munculnya gejala *academic burnout* dipengaruhi oleh berbagai aspek. Kategori utamanya ada dua yakni faktor *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* mencakup cara berpikir, karakter individu, serta keyakinan. Sedangkan faktor *eksternal* mencakup tingkat intensitas kegiatan akademik, jumlah tugas yang diberikan, serta persaingan akademik yang ketat di lingkungan pendidikan.<sup>24</sup> *Hardiness* yang rendah juga menjadi penyebab terjadinya *academic burnout*. *Hardiness* ialah karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu mengelola tekanan serta stres dengan melalui aktivitas positif. Kepribadian individu menentukan keberhasilan siswa dalam menghadapi sistem pembelajaran yang menuntut kedisiplinan dan ketahanan mental. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki keyakinan kuat bahwa setiap aktivitas yang telah dijalani akan berdampak pada kehidupan mereka di masa depan.<sup>25</sup> Kepribadian merupakan sistem yang relatif stabil dalam diri individu, terdiri atas berbagai karakteristik *internal* yang memengaruhi pola pikir, emosi, serta perilaku secara konsisten. Setiap individu memiliki kepribadian unik, yang membedakan mereka satu sama

---

<sup>24</sup> Muhamad Cloudy, Satria Mardiansyah, dan Ghazali Rusyid Affandi, "Relationship between Academic Self-Regulation and Academic Burnout in Online Learning Students at SMK Antartika 2 Sidoarjo [Hubungan Regulasi Diri Akademik dengan Burnout Akademik pada Siswa Pembelajaran Daring di SMK Antartika 2 Sidoarjo]" (2022): 1–3.

<sup>25</sup> Syifa Aulia Ramadhona dan Rilla Sovitriana, "Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang," *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 1, no. 1 (2021): 56–62.

lain dan mencakup pola pikir, perilaku, emosi, kesadaran, serta aspek ketidaksadaran.<sup>26</sup> Terdapat karakter kepribadian tertentu yang lebih rentan terhadap stres dan cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan. Namun, ada pula individu dengan karakter kepribadian yang lebih tangguh dan memiliki daya tahan lebih besar terhadap tekanan, yang dikenal sebagai *hardiness* kepribadian tahan banting.<sup>27</sup>

Kepribadian dapat menentukan respons individu terhadap stres, yang dapat berdampak pada *burnout*. *Hardiness* diartikan sebagai ketangguhan atau daya tahan individu dalam menghadapi tantangan serta tekanan dalam kehidupannya. *Hardiness* mencerminkan karakteristik seseorang yang tetap optimis, memiliki daya juang tinggi, serta mampu menghadapi situasi sulit tanpa kehilangan motivasi.<sup>28</sup> *Hardiness* dalam konteks akademik, merujuk pada sifat kepribadian siswa yang memperlihatkan ketangguhan serta keteguhan dalam mengatasi tekanan akademik. Sifat ini melibatkan aspek

---

<sup>26</sup> Dinny Rahmayanty et al., “Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa,” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 05, no. 01 (2023): 147–165.

<sup>27</sup> Alyaa Nuurul Shoobihah, Euis Farida, dan Eka Sakti Yudha, “Profil Kepribadian Hardiness Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Bandung,” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 5, no. 1 (2021): 28–34.

<sup>28</sup> Meilia Ishar Auzidni Ifftah Liana, Tansri Adzlan Syah, “Contribution Of Hardiness In Reducing Academic” 17, no. 2 (2024): 266–275.

komitmen, kontrol, serta kesiapan menghadapi tantangan yang berkaitan dengan dunia pendidikan.<sup>29</sup>

*Hardiness* merupakan karakteristik individu yang memungkinkan seseorang tetap tangguh, stabil, dan bertahan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dapat memicu stres. Individu akan mampu bertahan menghadapi tekanan dan perubahan mendadak apabila memiliki *hardiness* yang tinggi sehingga lebih kecil kemungkinan mengalami stres akademik<sup>30</sup> Kepribadian *hardiness* memiliki beberapa karakteristik utama yang berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Salah satu karakteristik tersebut adalah keyakinan bahwa diri sendiri memiliki kendali terhadap peristiwa yang dialami (*control*). Individu dengan *hardiness* menunjukkan komitmen tinggi dalam setiap aktivitas yang dijalani (*commitment*). Setiap perubahan yang terjadi dipandang sebagai peluang untuk meningkatkan potensi diri, tidak dilihat sebagai ancaman terhadap keamanan atau kenyamanan (*challenge*). Tipe kepribadian tangguh

---

<sup>29</sup> Arnika Dewi Larasati Ayuningtias dan Endang Rifani, "Academic hardiness tinjauan dari jenis kelamin dan usia siswa sekolah menengah atas di kota Semarang," *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 68–73.

<sup>30</sup> Dian Gustama, "Hubungan Hardiness dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan," *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 2, no. 1 (2024): 28–39.

menjadikan individu memiliki kelebihan dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga lebih mampu bertahan di tengah tantangan yang dihadapi.<sup>31</sup>

*Hardiness* yang rendah pada siswa dapat berdampak terhadap kesejahteraan mental dan fisik selama menjalani pendidikan. Siswa dengan tingkat ketangguhan yang rendah cenderung mengalami berbagai kesulitan seperti menghadapi tekanan akademik maupun non-akademik selama masa sekolah. Kurangnya komitmen terhadap diri sendiri, ketidakefektifan dalam mengelola situasi yang tidak menyenangkan, minimnya kontrol terhadap lingkungan, tidak memiliki sudut pandang positif terhadap perubahan, serta hambatan dalam beradaptasi dengan kondisi yang penuh tantangan.<sup>32</sup> Individu yang memiliki kepribadian tangguh cenderung mempersepsikan berbagai peristiwa dalam kehidupan yang berpotensi menimbulkan tekanan sebagai sesuatu yang tidak terlalu membahayakan. Kemampuan ini berkontribusi pada ketahanan psikologis, memungkinkan individu lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Nurul Iman Ahmad Zainul Irfan, “Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Sikap Tangguh Pada Siswa MTs Darusshiddiqien Nw Mertak Paok Tahun Pelajaran 2019/2020,” *Jurnal Transformasi* 5, no. 1 (2020): 64

<sup>32</sup> Yuevelyn Devina Rahmananda dan Eka Wahyuni, “Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa: Literature Riview,” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 10 (2023): 8364–8370.

<sup>33</sup> Lydia Indira dan Tania Gunawan, “Perbedaan Hardiness pada Wanita Menikah yang Berkarir dan Wanita Menikah yang Tidak Berkarir,” *Intensi : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2021): 37–47.

Kepribadian *hardiness* perlu dimiliki oleh siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan non-akademik. Siswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung menganggap beban tugas dan kegiatan yang dilakukan sebagai tantangan untuk diselesaikan bukan sebagai hambatan yang menghalangi pencapaian.<sup>34</sup> Pada masa sekarang, kepribadian *hardiness* penting dimiliki oleh siswa, dengan adanya kepribadian *hardiness* tersebut, siswa dapat mengubah situasi yang berpotensi menimbulkan stres menjadi sesuatu yang lebih positif.<sup>35</sup> Dengan adanya tantangan akademik mendorong individu dengan kepribadian *hardiness* untuk lebih serius dalam belajar serta berusaha dengan lebih baik untuk memenuhi harapan dan tantangan yang ada.<sup>36</sup>

Suryanti dan Muti'in dalam hasil penelitiannya dapat menunjukkan tingkat *hardiness* yang memiliki hubungan begitu signifikan dengan *Academic Burnout* pada siswa. Semakin rendah tingkat *hardiness*, semakin tinggi siswa mengalami *burnout* akademik, sedangkan peserta didik yang memiliki *hardiness* tinggi cenderung lebih rendah tingkat *burnoutnya*. Siswa

---

<sup>34</sup> Abd. Rochman Fahmi dan Widyastuti Widyastuti, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil," *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikologi Kemaritiman)* 1, no. 1 (2018): 66.

<sup>35</sup> Akhmad Zahid dan Eni Rindi Antika, "Pengaruh Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Masa Depan pada Siswa MAN 2 Wonosobo," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 1–12.

<sup>36</sup> Rika Vira Zwagery, Jehan Safitri, dan Kinanti Ananda, "Pengasuhan Dengan Hardiness Pada Siswa Smp Negeri 1 Banjarbaru" *Jurnal Psikodidaktika* 7, no. 2 (2022): 358–366.

dengan *hardiness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk memahami tugas, memiliki tujuan belajar yang jelas, bersikap terarah, serta memahami tuntutan akademik yang dihadapinya.<sup>37</sup> Selain itu, tantangan dalam proses belajar dipandang sebagai peluang untuk berkembang dan bukan sebagai hambatan. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* rendah lebih mudah menyerah, tidak memiliki orientasi yang jelas dalam belajar, serta menganggap kesulitan sebagai ancaman yang menghambat dirinya.<sup>38</sup>

Berdasarkan berbagai penelitian di atas, peneliti terdorong untuk melangsungkan riset tentang *hardiness* dengan *academic burnout*. Adapun perbedaan dalam penelitian ini ialah memiliki dua variabel yang sama dengan penelitian di atas, namun terdapat perbedaan pemilihan lokasi penelitian dan topik penelitian yaitu siswa SMK yang menjalani sekolah *full day*. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk menyusun penelitian berjudul “Hubungan antara Kepribadian Tangguh (*Hardiness*) dengan *Academic Burnout* pada Siswa *Full day school* di SMKN 1 Rejotangan”

---

<sup>37</sup> Hera Heru Sri Suryanti Chusnul muti'in, “Hubungan Antara Tingkat Hardiness Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas Di Smp Budi Utomo Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024” 8762 (2024): 55–63.

<sup>38</sup> Yolanda dan Yuli Asmi Rozali, “Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, di DKI Jakarta,” *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul* 1, no. 1 (2021): 91–101.

**B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

1. Rendahnya kepribadian tangguh pada siswa *full day school* berdampak pada ketahanan individu dalam menghadapi tekanan akademik, yang berpotensi menurunkan kinerja akademik.
2. *Academic burnout* pada siswa *full day school* ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan penurunan efektivitas dalam menyelesaikan tugas akademik akibat intensitas pembelajaran yang tinggi.
3. *Academic burnout* berpengaruh terhadap pencapaian akademik, siswa yang mengalami *burnout* kurang terlibat dalam pembelajaran, serta kesulitan dalam mencapai target akademik yang telah ditetapkan.

**C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kepribadian tangguh pada siswa *full day school* di SMKN 1 Rejotangan?
2. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada siswa *full day school* di SMKN 1 Rejotangan?
3. Apakah terdapat hubungan antara kepribadian tangguh dengan *academic burnout* pada siswa *full day school* di SMKN 1 Rejotangan?

**D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kepribadian tangguh pada siswa *full day school* di SMKN 1 Rejotangan.



2. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada siswa *full day school* di SMKN 1 Rejotangan.
3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kepribadian tangguh dengan *academic burnout* pada siswa *full day school* di SMKN 1 Rejotangan.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

##### **1) Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan mendorong pengembangan lebih lanjut berkaitan dengan kepribadian tangguh dan *academic burnout* pada siswa *full day school*, serta memperluas literatur yang ada dalam bidang psikologi pendidikan.

##### **2) Kegunaan Praktis**

- a. Memberikan pengetahuan kepada pembaca untuk memahami hubungan kepribadian tangguh dan *academic burnout* siswa dalam proses pembelajaran di sekolah.
- b. Menjadi rujukan untuk guru dan pendidik dalam mengenali kepribadian tangguh dan *academic burnout* pada siswa saat menjalani pembelajaran *full day school*.
- c. Menjadi acuan untuk penelitian berikutnya yang akan mengangkat *academic burnout* pada siswa serta dapat digunakan untuk studi yang lebih mendalam atau berbeda di bidang psikologi pendidikan.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan *academic burnout* pada siswa *full day school*. Penelitian ini berlokasi di SMKN 1 Rejotangan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI. Terdapat dari tujuh jurusan yang berbeda yaitu TKR (Teknik Kendaraan Ringan), TSM (Teknik Sepeda Motor) TKJ (Teknik Komputer Jaringan), MP (Manajemen Perkantoran), AK (Akuntansi dan Keuangan), AKC (Asisten Keperawatan dan Caregiver), dan TEI (Teknik Elektronika Industri). Variabel bebas (*independen*) yang ditetapkan peneliti ialah kepribadian tangguh (*hardiness*). Variabel *dependen* yang ditetapkan peneliti ialah *academic burnout*.

## G. Penegasan Variabel

### 1) Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual terkait penelitian ini yaitu kepribadian *hardiness* dan *academic burnout*

- a. Menurut Maddi, *hardiness* ialah karakteristik tindakan dan cara melakukan perubahan pada kondisi yang penuh tekanan menjadi kondisi yang dapat dimanfaatkan.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> R. Salvatore. Maddi, *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*, (New York: Springer, 2013), 8.

- b. Scaufeli, dkk. mendefinisikan *academic burnout* sebagai sindrom kelelahan karena adanya desakan belajar, menyepelekan tugas, dan adanya perasaan menjadi siswa yang tak berarti.<sup>40</sup>

## 2) Penegasan Operasional

Penelitian dengan judul hubungan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan *academic burnout* pada siswa *full day school* membahas mengenai kepribadian *hardiness* pada siswa yang diukur dengan menggunakan skala *hardiness* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Maddi yang kemudian di korelasikan secara statistik dengan hasil pengukuran menggunakan skala *academic burnout* berdasarkan teori Schaufeli dkk.

## H. Sistematika Penulisan Tugas Akhir

Terdapat sistematika penulisan dalam penelitian sebagai kerangka dan panduan penulisan untuk mempermudah mencari dan memberikan gambaran secara keseluruhan tentang penulisan skripsi. Berikut merupakan sistematika penulisan skripsi ini.

### 1) Bagian Awal Skripsi

Bagian awal meliputi halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pernyataan keaslian, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata

---

<sup>40</sup> Wilmar B. Schaufeli et al., "Burnout and engagement in university students a cross-national study," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 5 (2002): 464–481.

pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar lampiran, abstrak.

## **2) Bagian Inti Skripsi**

Bagian inti terdiri dari bab dan sub bab sebagai berikut:

### **a. BAB I: PENDAHULUAN**

Pada bagian pendahuluan mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

### **b. BAB II: TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bagian tinjauan putaka terdiri dari deskripsi teori yang berkaitan dengan variabel, penelitian terdahulu, kerangka teori, hipotesis penelitian.

### **c. BAB III: METODE PENELITIAN**

Di dalam metode penelitian meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, tahapan penelitian.

### **d. BAB IV: HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini mencangkup gambaran hasil penelitian dan analisis data berupa kuantitatif dan statistik, yang terdiri dari beberapa sub-bab yaitu deskripsi data dan pengujian hipotesis.

**e. BAB V: PEMBAHASAN**

Pada bagian pembahasan berisi tentang hasil penelitian yang didapatkan.

**f. BAB IV: PENUTUP**

Pada bagian penutup meliputi kesimpulan dan saran.

**3) Bagian Akhir Skripsi**

Di dalam bab ini meliputi daftar pustaka, daftar lampiran, dan daftar riwayat hidup.