

STUDI KASUS: KELELAHAN (*BURNOUT*) AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII PASCA KEMATIAN ORANGTUA

Paurin Chika Amanda

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, paurin.18151@mhs.unesa.ac.id

Satiningsih

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, satiningsih@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk melihat secara mendalam bagaimana penyebab, dampak, dan coping dalam kelelahan (burnout) akademik yang terjadi pada siswa kelas XII pasca kematian orangtua. Penelitian ini dirasa penting, dikarenakan banyak ditemui fenomena kelelahan akademik pada siswa kelas XII pada saat pandemi Covid-19 dua tahun belakang, selain itu terdapat berbagai aspek yang menjadi pemicu timbulnya burnout pada siswa, sehingga penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih terkait bagaimana kelelahan (burnout) akademik bisa terjadi pada siswa kelas XII. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 2 orang yang memiliki kriteria yang sesuai yang telah ditetapkan oleh penulis yaitu siswa SMA kelas XII yang sedang mengalami burnout akademik, dengan masing-masing subjek penelitian memiliki satu orang significant other. Data yang didapat pada penelitian ini kemudian dikumpulkan dengan wawancara semi-terstruktur dengan pedoman wawancara yang telah disiapkan oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan pengelompokan data serta mengurutkan data yang telah didapat. Penelitian menghasilkan empat tema utama; 1) Latar belakang terjadinya burnout, dimana salah satu penyebabnya yaitu beban pendidikan yang meningkan, penyesuaian diri terhadap Covid-19 serta adanya kematian orangtua. 2) Dampak kematian orang tua, kematian orangtua menajadi salah satu momen traumatis yang dialami siswa. 3) Dampak burnout, membuat siswa kehilangan minat terhadap banyak hal, mengalami penurunan prestasi, menjadi emosional dll. 4) coping strategi atau penanganan burnout, mencari kesibukan lain serta dukungan sosial menjadi salah satu cara dalam menangani burnout yang terjadi pada siswa.

Kata Kunci: *Burnout akademik, kematian orangtua, coping burnout*

Abstract

This research aims to look in-depth at the causes, impacts, and coping with academic burnout in class XII students after the death of their parents. This research is considered necessary because there are many phenomena of academic fatigue found in class XII students during the Covid-19 pandemic two years ago; besides that, there are various aspects that trigger the emergence of burnout in students, so that this research can provide more insight related to fatigue. Academic burnout can occur in class XII students. The method used in this research is a qualitative research method using a case study approach. The subjects used in this study amounted to 2 people with the appropriate criteria set by the author, namely class XII high school students who were experiencing academic burnout, with each research subject having one significant other. The data obtained in this study were then collected by semi-structured interviews with interview guidelines prepared by the researcher. The data analysis technique used is by grouping the data and sorting the data that has been obtained. The research resulted in four main themes; 1) The background of burnout, where one of the causes is the increased educational burden, adjustment to Covid-19, and parents' death. 2) The impact of parental death, parental death is one of the traumatic moments experienced by students. 3) The impact of burnout, making students lose interest in many things, experience a decrease in achievement, become emotional, etc. 4) copying strategies or handling burnout, looking for other activities and social support is one way to deal with burnout in students.

Keywords : *Academic burnout, parent death, coping burnout*

PENDAHULUAN

Terjadinya pandemi covid-19 di Indonesia membuat pembelajaran formal di Indonesia akhirnya harus berjalan dengan sistem daring. Perubahan pada sistem pembelajaran ini membawa berbagai macam dampak pada siswa dalam pembelajaran. Pembelajaran

secara daring dapat mengurangi resiko penularan Covid-19 yang sedang terjadi, namun bukan hanya dampak yang baik nyatanya pembelajaran daring juga menunjukkan banyak kegagalan. Beberapa penyebab atau faktor gagalnya pembelajaran daring di Indonesia yaitu: 1) Tidak siapnya sistem dan bahan pembelajaran; 2) kepemilikan *gadget* yang terbatas; 3) Sebaran jaringan internet yang tidak merata pada semua daerah; 4) Sistem

pembelajaran yang berubah-ubah; dll (Jatmiko,2020). Adanya ketidakoptimalan pada sistem pembelajaran tersebut menyebabkan berbagai dampak buruk diantaranya munculnya Kelelahan (*Burnout*) akademik pada siswa. Kelelahan (*Burnout*)t akademik adalah suatu kondisi dimana individu atau siswa merasakan adanya kelelahan secara fisik, mental serta emosional yang selanjutnya diikuti dengan perilaku menghindari lingkungan, serta memiliki penilaian diri yang rendah (Maslach, 2003). Seseorang yang sedang mengalami Kelelahan (*Burnout*) akademik umumnya ditandai dengan timbulnya kejenuhan secara fisik dan juga mental, hilangnya minat di berbagai bidang, menarik diri atau menghindari dari lingkungan belajar, timbulnya perasaan putus asa, dan merasa tidak berdaya (Cristiana,2020). Kelelahan (*Burnout*) akademik dapat dialami siapa saja, termasuk pada pelajar SMA tingkat akhir (Roza,2018).

Pelajar SMA merupakan pelajar tingkat akhir dalam sistem sekolah menengah, mereka adalah remaja yang sedang menjelajah untuk mencari jati diri serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, meski begitu bukan berarti siswa SMA tidak dapat mengalami *burnout* akademik (Fatchue,2018). pada siswa kelas XII kelelahan (*burnout*) akademik biasa diakibatkan karena meningkatnya beban pelajaran yang dijalani, mereka harus melewati berbagai ujian seperti ujian akhir, ujian nasional, ujian praktek untuk meraih kelulusan, selain itu mereka juga mulai memikirkan jenjang karir mereka kedepannya, entah untuk melanjutkan bekerja ataupun meneruskan pendidikan ke Perguruan Tinggi. (Anggun,2012). Selain beban umum sebagai pelajar tingkat akhir, siswa SMA di masa pandemi juga menanggung beban untuk dapat beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang berubah-ubah akibat adanya pandemi Covid-19. Dengan dilakukannya vaksinasi pada siswa dan penurunan angka penyebaran Covid-19 siswa yang mulai terbiasa dengan sistem pembelajaran daring jarak jauh (*Study From Home*) harus mulai beradaptasi kembali dengan uji coba pembelajaran yang dilakukan tatap muka. Uji coba tatap muka ini pada umumnya dilaksanakan dengan sistem *Shift* pada jam masuk siswa serta penerapan protokol kesehatan yang ketat. Dengan segala beban dan kebijakan yang berubah-ubah meningkatkan angka kelelahan (*burnout*) akademik pada siswa.

Menurut (Maslach,2003) terdapat tiga dimensi dalam *burnout* akademik yaitu: 1) *Emotional exhaustion*, merupakan perasaan berkurangnya sumber daya energi dan emosional yang diakibatkan oleh keterlibatan emosional yang berlebihan, meningkatnya tuntutan akademik. 2) *Cynicism*, yaitu timbulnya perasaan asing pada pembelajaran, biasanya bersamaan dengan sikap sinis, mudah marah, serta sikap acuh pada lingkungan belajar. 3) *Low personal accomplishment* atau prestasi diri rendah yaitu dimana seseorang mempersepsikan adanya ketidakefisienan dalam melaksanakan tugas akademiknya.

Penyebab terjadinya *burnout* dapat berasal dari faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional

sendiri ialah adanya tuntutan tugas dan kebijakan yang berlaku. Sedangkan faktor individual yaitu faktor faktor dari diri individu yang dapat mempengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang (Susilawati,2021). Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuisioner berisikan skala-skala *burnout*, skala tersebut berisikan 20 soal dengan empat pilihan jawaban, yaitu: : sangat sesuai (SS). Sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Studi pendahuluan tersebut menunjukkan adanya *burnout* pada subjek yang diteliti. Salah satu penyebab yang memperparah adanya *burnout* akademik yang ditemukan penulis pada subek yaitu adanya faktor kematian orangtua. Hal tersebut menambah suatu beban dan mempengaruhi fokus dari siswa dalam belajar.

Adapula beberapa faktor yang menjadi penyebab adanya kelelahan (*burnout*)t akademik yaitu; *lack of social support* (yaitu kurangnya dukungan sosial yang diterima), *demographic factors* (faktor demografis), *self-concept* (kurangnya konsep diri), *role conflict and role ambiguity* (konflik peran dan ambiguitas peran yang dialami), serta *isolation* (isolasi atau keterbatasan) (Gold,1993). 1) *lack of social support*, diartikan sebagai kurangnya dukungan sosial yang diterima seseorang dalam melewati segala kesulitan atau beban, dukungan sosial dapat membantu individu terhindar dari *burnout*. 2) *demographic factors* banyak penelitian terdahulu yang menyampaikan bahwa laki-laki cenderung lebih rentan mengalami *burnout* daripada wanita, hal tersebut dikarenakan laki-laki memiliki sifat yang cenderung lebih tertutup. 3) *self-concept*, individu yang memiliki konsep diri yang bagus lebih bisa bertahan melawan tekanan dan stress sehingga mengurangi resiko *burnout*. 4) *role conflict and role ambiguity*, konflik peran terjadi apabila terdapat suatu tuntutan yang tidak sesuai pada tugas yang harus dipenuhi, sedangkan ambiguitas terjadi saat informasi tidak dijelaskan dengan baik. 5) *isolation*, yaitu ketika individu berada di lingkungan yang baru sehingga membuat individu merasa kesepian dan terisolasi.

Kematian memang merupakan bagian yang pasti terjadi pada setiap manusia bahkan semua makhluk hidup. Kematian bukan hanya melibatkan diri mereka sendiri namun kematian juga menimbulkan penderitaan serta rasa kehilangan pada keluarga dan kerabat yang ditinggalkan (Chairani,2014). Menurut Nurhidayati (2014) peristiwa kematian dapat juga mempengaruhi proses perkembangan, hal tersebut dikarenakan kematian menimbulkan duka mendalam pada remaja dan hal tersebut memicu munculnya penolakan, tidak menerima kenyataan, marah, resah, putus asa, rindu dll. Dengan hal tersebut kelelahan (*burnout*) akademik yang dialami subjek tidak hanya didukung oleh faktor situasional namun juga diperkuat dengan faktor individual. Karena kehilangan salah satu orang tua akan meninggalkan traumatis tersendiri bagi subjek. Selain itu kehilangan orang terdekat juga akan membuat subjek merasa

kehilangan, perasaan bersalah dan kesedihan yang mendalam pada subjek.

Dukungan sosial dianggap menjadi salah satu faktor pendukung pada kondisi kelelahan (*burnout*) akademik. Dukungan sosial itu sendiri dapat dimaknai sebagai suatu persepsi atau pemikiran yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan perasaan dicintai, dianggap penting, dibutuhkan, dihargai oleh orang-orang di sekitar (Gungor, 2019). Beberapa teori dan penelitian percaya bahwa dukungan sosial memiliki peran besar dalam membantu mengurangi kemungkinan dan dampak stress, *burnout*, serta trauma yang dialami oleh seseorang (Kim, dkk, 2017). Dukungan sosial bisa berasal dari mana saja, namun biasanya berasal dari orang-orang disekitar yang memiliki kedekatan dengan individu seperti keluarga, teman, serta pasangan (Sarafino, 2014). Menurut Gungor (2019), dukungan sosial juga dapat menimbulkan dampak yang positif bagi individu seperti dapat menumbuhkan kepuasan hidup, meningkatkan motivasi, menyesuaikan konsep diri, meningkatkan prestasi akademik, serta membantu individu memiliki kesehatan psikologis.

Terdapat lima dimensi pada dukungan sosial diantaranya yaitu : 1) dukungan emosi, seperti memberikan afirmasi positif yang berupa perhatian, kepedulian atau empati pada individu tersebut. 2) dukungan penghargaan, dapat dilakukan melalui sebuah ungkapan-ungkapan positif sebagai bentuk penghargaan pada individu serta persetujuan atas pemikiran. 3) dukungan instrumental, dukungan konkret yang berupa materi, tenaga, ataupun waktu pada individu. 4) dukungan informasi, pemberian umpan balik, saran, nasihat pada individu. 5) dukungan dalam suatu jaringan sosial, merupakan pemberian suatu dukungan pada individu yang membuat individu tersebut merasa pengakuan dalam sebuah kelompok (Orpina, 2019).

Selain itu terdapat juga tiga dimensi dukungan sosial yang berdasar pada sumber pemberian dukungan yaitu dukungan keluarga, teman dan orang terdekat. 1) dukungan keluarga, sebagai lingkungan utama dan terdekat setiap individu keluarga memegang peranan penting pada individu. Dukungan yang dapat diberikan keluarga diantaranya yaitu bantuan emosional, problem solving dll. 2) dukungan teman, teman merupakan lingkungan kedua terdekat setelah keluarga, biasanya individu menceritakan segala keluh kesah kepada teman. Kebradaan teman dapat memberikan dukungan moral pada individu dalam menghadapi tekanan. 3) dukungan orang terdekat, orang terdekat yang dimaksud adalah lingkungan terdekat selain teman dan keluarga, bisa tetangga atau kekasih, mereka dapat memberikan support agar individu merasa nyaman. (Zimet dkk, 1988).

Sebelumnya telah terdapat beberapa penelitian terkait kelelahan (*Burnout*) akademik yang telah dilakukan, yang mana pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tekanan belajar dapat menimbulkan kelelahan (*burnout*) akademik, pandemi covid-19 menimbulkan banyak kegagalan dalam pembelajaran. serta adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan

kelelahan (*Burnout*) akademik. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang menjadi pemicu munculnya kelelahan (*burnout*) akademik diantaranya dukungan sosial dapat mengurangi atau meringankan *burnout* yang terjadi. Terdapat beberapa studi terdahulu yang mempelajari bagaimana *burnout* terjadi pada karyawan dan mahasiswa, namun masih sangat jarang ditemui studi yang mempelajari bagaimana *burnout* yang terjadi pada siswa kelas XII. Tujuan dari penelitian ini ingin mengkaji lebih dalam terkait kelelahan (*burnout*) akademik yang terjadi pada siswa kelas XII pasca kematian orangtua.

METODE

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, maka metode yang digunakan oleh penulis yaitu metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian dengan pendekatan kualitatif sendiri adalah sebuah metode penelitian yang akan menghasilkan sebuah data yang memiliki sifat deskriptif serta didalamnya berisi kalimat atau kata-kata lisan yang disampaikan oleh narasumber atau subjek yang telah dipilih dengan melakukan pengamatan mendalam sebelumnya (Moeloeng, 1998). Sedangkan (Yin, 2003) mengungkapkan bahwasanya studi kasus merupakan sebagai suatu enkuiiri empiris yang digunakan untuk mencari tau informasi secara mendalam pada suatu fenomena yang mempunyai batas dengan memanfaatkan berbagai sumber sebagai bukti-bukti dengan konteks hidup yang nyata. Untuk itu menggunakan metode ini guna melihat bagaimana kelelahan (*burnout*) akademik terjadi pada siswa kelas XII pasca kematian salah satu orangtuanya.

Subjek yang dipilih untuk penelitian ini merupakan subjek yang sudah disesuaikan dengan tujuan dan kriteria pada penelitian yang telah disepakati sebelumnya. Kriteria subjek yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Subjek berusia 16-18 tahun (kelas XII)
- 2) Subjek mengalami kelelahan (*burnout*) akademik
- 3) Subjek kehilangan salah satu orang tuanya (meninggal)

Partisipan atau subjek yang dipilih telah ditentukan oleh penulis dikarenakan adanya relasi dengan pihak sekolah serta significant other yang memudahkan peneliti dalam melakukan pengambilan data serta melakukan pengamatan pada subjek. Sesuai dengan pemaparan diatas maka ditentukan terdapat dua subjek yang memiliki kesesuaian dengan kriteria yang telah ditentukan oleh penulis. Selain menggunakan dua subjek utama, penulis juga menggunakan bantuan dari significant other guna membantu penggalan informasi dari orang penting lain yang memiliki kedekatan khusus dengan subjek yang telah dipilih. Data subjek yang akan digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel.1 subjek

Nama subjek	Usia subjek	Significant other
(N01) Novia Fitri E	18 tahun	(N02) Alifah-sahabat
(B01) Bagus A	17 tahun	(B02) Triananda-kakak

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan wawancara. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan jawaban secara langsung dari subjek dan orang yang berkaitan. Teknik wawancara yang digunakan yang dengan wawancara mendalam atau *in-dept interview*. Pelaksanaan wawancara dilakukan dengan semi-terstruktur serta menggunakan pedoman wawancara agar wawancara berjalan dengan fleksibel tetapi masih memperhatikan batasan batasan agar tidak memberikan tekanan pada subjek.

Dalam melakukan proses penelitian dengan subjek, penulis melewati beberapa tahapan agar tercapainya tujuan akhir dari penelitian ini. Berikut beberapa tahap proses penelitian yang dilakukan oleh penulis: pada tahap pertama penulis melakukan penelusuran atas masalah masalah yang akan diangkat dalam sebuah penelitian, penulis juga mencari berbagai bahan bacaan dan jurnal yang akan digunakan sebagai referensi dalam penulisan penelitian. Tahap kedua yaitu pencarian subjek penelitian, subjek dicari melalui data lanjutan dari BK sekolah x kemudian dilakukan pengamatan dan pencarian subjek yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Tahap ketiga menentukan partisipan, pada tahap ini peneliti menanyakan kesediaan partisipan untuk menjadi subjek penelitian. Tahap keempat yaitu pengambilan data, pada tahap ini peneliti melakukan proses wawancara dengan subjek. Wawancara dilakukan sesuai dengan pedoman yang telah dibuat. Selain dengan subjek, wawancara juga dilakukan pada significant other dengan tujuan memperkuat pernyataan dan jawaban subjek.

Teknik yang digunakan sebagai analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengelompokkan data dan mengurutkan data yang telah didapatkan dengan tujuan untuk menemukan tema utama penelitian yang kemudian akan digunakan sebagai hasil akhir dalam penelitian (Cresswell,2015). Data tersebut didapatkan dari proses wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek yang kemudian hasilkan akan dilakukan verbatim oleh peneliti agar memerikan kemudahan pada peneliti dalam memproses informasi yang diterima.

Uji keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *member checking* serta dilakukan triangulasi . *Member checking* digunakan sebagai wadah untuk subjek memberikan klarifikasi dan tindak lanjut pada hasil penelitian yang telah dilakukan (Creswell,2014). Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan syber data, yaitu peneliti melakukan wawancara lain dengan

significant other atau orang penting yang memiliki kedekatan dengan subjek untuk menguatkan pernyataan subjek.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini akhirnya berhasil menemukan empat tema utama yang akan dikaji lebih dalam yaitu: 1) Latar belakang terjadinya *burnout*, 2) Dampak kematian orang tua, 3) Dampak *burnout*, 4) copyng strategi atau penanganan *burnout*.

Tema : Latar belakang terjadinya kelelahan (*burnout*) akademik.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada kedua subjek mengenai latar belakang terjadinya kelelahan (*burnout*) akademik termasuk pada waktu atau sejak kapan mengalami kelelahan (*burnout*) akademik, serta berbagai penyebab yang mendasari terjadinya kelelahan (*burnout*) akademik.

Waktu terjadi

Pada hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek ditemukan bahwa waktu dimana mereka mulai merasakan gejala terjadinya kelelahan (*burnout*) akademik memiliki jarak waktu yang berdekatan. Novia (N01) mengatakan bahwa ia mengalami burnout pada saat diberlakukannya pembelajaran daring dan harus menyesuaikan dengan sistem baru dengan kesiapan yang minimal.

“..Awalnya itu gara gara corona, soalnya kebijakan sekolah masa itu kan rada ga jelas gitu ya mbak, yang online lah, terus percobaan offline, kembali online lagi gitu gitu terus kan mbak, nahh disitu saya jadi agak kewalahan dalam menyesuaikan situasi sekolah (N01, 9 Juni 2022).

Berbeda halnya dengan novia yang megalami kejadian tersebut sejak awal mulainya system pembelajaran online, Bagus justru mengalami kejadian ini pada saat memasuki bangku kelas 12.

Sejak mau naik ke kelas 3 itu sih mbak. (B01, 10 juni 2022)

Berdasarkan jawaban yang disapaikan oleh partisipan mereka memiliki jawaban yang berbeda dalam waktu kejadian, namun keduanya memiliki kesamaan yaitu mengalami kelelahan akamik pada saat pandemi Covid19.

Penyebab dari lingkungan sekolah

Dilakukan wawancara dengan menyampaikan pertanyaan terkait apa penyebab yang mendukung terjadinya kelelahan (*burnout*) akademik di lingkungan

sekolah, kedua partisipan memiliki jawaban yang hampir sama.

“...Ya karena kebijakan yang berubah terus-menerus, sistemnya yang berantakan dan gajelas. Sedangkan kita waktu juga jalan terus materi ada terus tugas makin menumpuk, ditambahh waktu itu kelas 12 yang bebannya tuh banyak banget, ada banyak tryout, ujian sekolah, ujian praktek, belum lagi tuntutan pikiran selepas lulus mau kerja kemana, bimbel, beban itu yang harus kita tanggung sendirian dengan ruang gerak yang terbatas gitu mbk...” (N01, 9 Juni 2022)

Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Alifah sekali sahabat dari novia

“...Kalau yang saya tau sih ya karena susah beradaptasi sama kondisi sekolah waktu covid, soalnya kan memang sistemnya berubah-ubah sama tekanan kelas 12 yang banyak banget...” (N02, 9 Juni 2022)

Sedangkan Bagus juga menyatakan bahwa faktor di lingkungan sekolah sebagai faktor utama emicu munculnya kelelahan (*burnout*) akademik yang dia alami.

“...Di sekolah saya merasa banyak tekanan mbak, saya kan waktu itu kelas 12 sudah banyak yang harus dipersiapkan, sekolahnya harus lebih serius. Banyak ujian ujian yang harus dilewati. Belum lagi waktu habis sekolah lanjut lagi les sampe sore. Dirumah ngerjain tugas lagi sampe malem. Kayak waktunya abis buat kegiatan akademik doang ngerasa ga punya ruang buat diri sendiri. Terus waktu udah libur kemarin masih harus persiapan cari kuliah, ketolak Snmptn juga buat nambah pikiran harus kemana selanjutnya...” (B01, 10 juni 2022)

Hal tersebut juga didukung dengan emnytaan kakak Bagus bahwasanya lingkungan sekolah saat daring menjadi penyebab utama munculnya kelelahan (*burnout*) akademik.

“...Setau saya ternyata penyebabnya beban yang dia tanggung kelas 12 ini, dia merasa belum siap harus di kelas 12 dengan beban sebanyak itu sedangkan setahun belakang saja pembelajaran full online yang susah masuk materi, banyak ujian juga, leas terus, sama beban mencari perguruan tinggi...” (B02, 10 juni 2022)

Berdasarkan jawaban yang didaat dari kedua partisipan menunjukkan bahwa pembelajaran saat pandemi covid-19 membawa berbagai dampak negtif, selain itu beban pelajaran danbanyaknya tugas menjadi pendukung adanya kelelahan (*burnout*) akademik yang terjadi pada kedua partisipan.

Penyebab dari lingkungan pertemanan

Peneliti menyampaikan pertanyaan terkait adakah faktor yang menyebabkan timbulnya kelelahan (*burnout*) akademik dalam pertemanan mereka. Novia menyatakan bahwa ia merasa terbatas karena tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi

“...waktu yang kurang banget buat sosialisasi sama temen yang lumayn jadi mentrigrer stressnya. Jadi kaya sebelum pandemi tu masalah sekolah dihadapin bareng bareng dibawa enjoy sama temen, kalau sekarang waktu pandemi jadi gabisa ngapa”in, ya paling pol lihat hp lagi gitu aja. Jadi lebih ke situ yang bikin makin stress...” (N01, 9 Juni 2022)

Sedangkan bagus mengungkapkan bahwa dari pertemanan tidak erdapat faktor yang mendukung terjadinya kelelahan.

“...Kalau dari pertemanan gak ada sih, sialnya saya mengalami itu kan sejak kuliah online jadi saya jarang juga main atau ketemu sama temen kan covid ya...” (B01, 10 juni 2022)

Kedua pernyataan terseut menggambarkan bahwa mereka hanya meraskan terbatasnya ruang gerak akibat covid yang membuatnya sulit untuk bertemu dengan temam.

Penyebab dari lingkungan keluarga

Salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya kelelahan (*burnout*) akademik pada keuda partisipan yaitu faktor keluarga, disini kedua partisipan sama sama merasakan traumatis atas kehilangan salah satu orangtuanya. Novia mengungkapkan traumatisnya tas hilangnya soosk pahlawan baginya.

“...Ya momen meninggalnya bapak bikin saya makin terpuruk sih mbak jujur, karena ya saya kehilangan slah satu soosk penting buat saya, apalagi anak cewek pasti merasa kehilangan soosk pahlawannya...” (N01, 9 Juni 2022)

Kesedihan Novia juga didukung oleh pernyataan dari Alifah, ia juga menambahkan bahwa kematian bapak novia membuatnya harus terpaksa mengubur keinginanya untuk berkuliah.

“...Ditambah bapaknya yang meninggal itu. Sama dia yang akhirnya gak diizinkan kuliah dan harus kerja karena biayanya gak ada...” (N02, 9 Juni 2022)

Sedangkan bagus sebelumnya juga merasa tertekan oleh kakaknya yang melarangnya pulang malam, kemudian ia juga merasakan duka mendalam atas kepergian ibunya.

“...waktu pandemi kakak saya cewe pulang kerumah dan dia jadi lebih cerewet ke saya. Jam 11 sudah harus dirumah gitu gitu. Jadi yang dulunya bebas sayanya jadi ngerasa terbatas. Ditambah kehilangan ibuk yang membuat saya terpukul banget waktu itu...” (B01, 10 juni 2022)

Kakaknya pun membenarkan bahwa kematian ibunya membawa duka dalam bagi seluruh keluarganya.

"...Diperparah juga sama meninggalnya ibuk kita dulu ..." (B02, 10 juni 2022)

Tema : Dampak kematian orangtua

Peran orangtua

Kedua partisipan diminta untuk menjelaskan bagaimana peran orangtua bagi kehidupan mereka. Dan kedua partisipan sepakat bahwa orangtua merupakan sosok yang penting bagi hidup mereka.

"...Orang tua buat say tu segalanya, meskipun orangtua saya masi yang desa banget yang kadang masih rewel tapi mereka tuh coba buat ngasih yang terbaik buat saya.." (N01, 9 Juni 2022)

"...Orangtua tuu kalau buat saya ya mereka ornag yang menghidupi saya sampai sekarang, menddidik dan yang jelas membiayai hidup saya..." (B01, 10 juni 2022)

Dampak kematian orang tua

Kematian orangtua merupakan salah satu kejadian yang akan menciptakan traumatis dan kesedihan yang mendalam bagi siapa saja yang mengalami. Novia mengatakan bahwa kematian ayahnya membuatnya harus merasakan hidup lebih berat karena harus mengubur harapannya untuk berkuliah dan harus mebanut mencari uang dengan bekerja.

"...saya jadi dipaksa mandiri lebih cepet sampai saya sering iri sama temen saya yang bisa seneng-senang, bahkan sekarang aja saya bingung pengen kuliah tapi dituntut buat harus kerja karena mikir yang cari uang juga cuman ibuk, sedangkan orang tua saya saja hanya petani. Jadi kalau kuliah ya rasanya bakalan berat buat ibuk sedangkan kakak saya udah berkeluarga semua juga..." (N01, 9 Juni 2022)

Penytaan tersebut didukung dengan respon dari sahabat dekatnya bahwa benar adanya Novia harus membantu ibunya mencari uang dan tidak bisa berkuliah.

"...lebih pendiam sih dulu awal awal itu, dia sempet menyalahkan diri sendiri tiap malem. Dan juga dia harus kerja sekarang dan batal kuliah ya buat bantu ibunya yang kerja sendiri, soalnya ibunya kan petani gitu dan tidak setiap hari ada kerjaan kan pasti mbak..." (N02, 9 Juni 2022)

Berbeda dengan Novia, Bagus mengaku bahwa kematian ibunya menjadi momen terburuknya karena harus kehilangan sosok terdekat dengan dia di rumah

"...Kaget, terpukul dan pasti shock banget sih mbak soalnya kan sebelumnya ibuk baik baik aja, sakitnya ya itu demam aja ternyata paginya kena serangan jantung. Pasti kaget dan semua sedih banget soalnya ibuk itu yang biasa nyiopin segala kebutuhan kita di rumah, jadihampa banget rasanya, kaya ngerasa gaada yang perhatian lagi di rumah apalagi saya suka ceritanya ke ibuk dulu..." (B01, 10 juni 2022)

Kakak dari Bagus menambahkan bahwa pasca kepergian ibunya bagus menjadi sosok yang jauh lebih pendiam lagi di rumah.

"...Semakin parah itu pendiamnya, dia keluar kamar itu cuman kalau ada temenya dateng. Selain itu ya dikamar. Kalau ditanya soal kuliah atau sekolah pasti ngamuk dan banting pintu ..." (B02, 10 juni 2022)

Dari kedua pernyataan diatas membuktikan bahwa kematian orang tua memberikan dampak traumatis pada semua orang yang mengalami, mereka merasa hidupnya lebih berat saat ditinggalkan sosok yang mereka syangi.

Tema : Dampak kelelahan (burnout) akademik

Kelelahan (*burnout*) akademik memberikan dampak yang beranekarama,. Umumnya mereka akan menyerang psikis serta fisik yang mengalaminya, hal tersebut dibenarkan oleh partisipan kita Novia, mengatakan bahwa ia merasakan fisiknya melemah dan psikis yang tertekan. Kejadian tersebut memberikan dampak buruk dalam berbagai macam aspek diantaranya penurunan prestasi secara drastis, penurunan kesehatan, dll.

"...ya itu kaya trauma sekolah, jadi bukan kehilangan minat aja sama sekolah tapi yang sampai takut gabisa tidur gitu, sering sakit, saya sudah beberapa kali periksa ke dokter juga gaada gejala apa paa selain kecapekan, disuruh istirahat yang cukup. Jadi kondisinya tu bukan hanya di mental saya saja tapi juga sudah menyerang fisik yang bikin sampai lemes dan gabisa beraktifitas. Sama saya tidak bisa mencerna semua jenis pelajaran yang saya terima, seperti ya gitu lewat aja. Makanya nilai saya merosot dan setiap ujian sering remed. Padahal saya udah nyoba berbagai macam gaya belajar tapi tetap rasanya orak saya isinya penuh gitu mba. Mkanya setiap malam isinya cuman nangis dan merasa tertekan..." (N01, 9 Juni 2022)

Hal tersebut dibenarkan oleh sahabatnya bahwa Novia menjadi sosok lebih pendiam dan susah mencerna pelajaran di sekolah, Alifah juga mengatakan bahwa Novia menjadasi sosok yang emosional.

"...Jadi pendiam sih mbak, sering gak fokus waktu pelajaran. Bahkan juga dia sering bolos kelas dan gak ngerjain tugas. Jadi pemaarah juga, kita bahkan pernah lihat lagi makan bareng gitu dia tiba tiba diem dan nangis aja gitu mbak. Susah dihubungin juga, sampai seminggu ga keluar rumah padahal sebelumnya anaknya ayok banget..." (N02, 9 Juni 2022)

Tidak jauhbeda dengan Novia, Bagus juga merasakan dampak buruk pada dirinya, diantaranya kehilangan minat, emosional, badan mudah lemes hingga terserang asam lambung

"...saya kehilangan minat saya di semua bidang mbak. Saya yang awalnya sering keluar kan tadi jadi malah sering mengurung diri di rumah aja Sampai

pernah dua hari ga keluar kamar sama sekali. Kaya semua hal yang saya lakukan sebelumnya itu ga menarik. Saya juga sering sakit lemes demam gitu padahal di swab juga negative, sempet kena asam lambung juga karena ga punya nafsu makan. Saya juga jadi kayak linglung hilang arah, sering overthinking atas bayak hal. Nilai tu yang merosot banget mbak sampai rangking bawahh, makanya di kelas 3 banyak dapet home visit karna sering gak masuk itu..." (B01, 10 juni 2022)

Pernyataan Bagus didukung juga oleh Triananda selaku kakaknya bahwa Bagus jadi lebih pendiam dan sering mengurung diri

"...Ya itu jadi pendiam yang sering mengurung diri dikamar gitu, emosional, gampang sakit, sering bermasalah di sekolah sama BK, murung terus kayak gapunya semangat hidup. Yang paling parah nilainya merosot sampai hampir semua mata pelajaran itu remed dan ternyata tugad tugas Juga gak dikerjain sama sekali..." (B02, 10 juni 2022)

Dari kedua partisipan diatan bahwa kelelahan (*burnout*) akademik memberikan banyak dampak yang merugikan seperti kehilangan minatnya, kehilangan kontrol emosi, menjadi anak yang bermaslaah, gampang sakit, dll.

Tema : Strategi penanganan kelelahan (*burnout*) akademik

Titik balik *burnout*

Titik balik *burnout* merupakan waku dimana partisipan merasa adanya perkembangan yang membaik pada dirinya, Novia mengatakan bahwa selain traumatis kepergian sang ayah juga membawa dampak yang baik keluarga yaitu membuat dia dan keluarganya semakin akur satu sama lain.

"...waktu meninggalnya bapak tu dirumah jadi sering banyak orang soalnya kan banyak sodara dan juga temen yang datang kerumah jadi meskipun sedih tapi mereka smeuu menguatkan sya, jadi saya-nya ga ngerasa sendirian. Terus habis 40 hari bapak juga ibuk sama kakak ngajak ngobrol nanyain kenapa, disitu yang sampai pecah nangis semua, tapi habis itu lumayan ada satu hal yang bikin lega..." (N01, 9 Juni 2022)

Jika Novia memiliki titik balik yang tidak terduga, Bagus justru harus melakukan perawatan oleh ahli khusus dibidangnya

"...diajak sama kakak ke temennya yang magang di suatu praktek psikologi gitu yauda disitu saya diterapi disuruh cerita disadarkan juga. Akhirnya perlahan saya bisa bangkit dan menyadari kalau saya terpuruk seperti ini saya hanya akan membuat saya semakin capek dan gaada hasil yang akan saya capai. Dibantu dibantu dan akhirnya ya seperti

sekarang sudah jauh lebih baik..." (B01, 10 juni 2022)

Sosok yang paling berperan

Ketika diajukan pertanyaan tentang siapa sosok yang berperan dalam proses pemulihan dari kelelahan (*burnout*) akademik, kedua partisipan kompak menjawab bahwa lingkungan terdekat, rekan serta keluarga memiliki andil yang berardi disini

"...Semuanya berpengaruh penting buat saya, temen saya membantu dsngan selalu ada buat saya, mereka berusaha biar saya tidak merasa kesepian gitu mbak, temen dan pacar saya tu ibaratnya orang yang jauh lebih mengerti saya dari pada keluarga, ibuk dan keluarga juga jadi acuan saya buat bangkit sih mbak, sama guru BK yang dari awal memberikan bimbingan pengawasan, nereka sampai home visit kerumah saya, sering menanyakan kabar saya, memberikan rekomendasi kegiatan, bacaan dll gitu. Jadinya bisa teralihkan. ..." (N01, 9 Juni 2022)

"...Kakak, keluarga, temen, psikolog semuanya berpengaruh buat saya karena tanpa mereka juga saya mungkin melewati ini jauh lebih susah..." (B01, 10 juni 2022)

Proses penyembuhan

Proses pemulihan kelelahan (*burnout*) akademik bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, ada yang bisa mengatasinya seiring dengan berjalannya waktu, dan adapula yang harus mengunjungi ahli untuk membantu pengobatan. Novia merupakan salah satu yang embuh dengan momen yang tidak terduga, kedekatan dengan keluarga yang tercipta pasca kematian ayahnya mmeberikan semangat baru untuk pulih

"... waktu meninggalnya bapak temen temenku itu sering datang kerumah sekedar memamatkan aku ga sendiri, bawain jajan gitu. Mereka juga ngasi buku yang buat saya melampiaskan emosi, buku tentang *burnout* gitu, jadi temen temen bener selalu ada buat aku dan itu berarti banget mbak. Selain itu aku juga mencoba mulai membuat jadwal-jadwal apa yang dilakukan hari ini biar menyibukka diri dan mengalihkan pikiran gitu mulai dari olahraga, bahkan saya juga daftar kerja di apotek sejak kelas 3 akhir setelah ujian karena ya buat biar nggak keingat pikiran dan bapak, mencoba ikhlas juga meskipun masih berat, masih kepikiran pengen kuliah juga. Tapi sekarang jauh lebih baik dan ga terpuruk lagi..." (N01, 9 Juni 2022)

Hal tersebut disebnarkan oleh sahabatnya bahwa momen traumatis kehilangan orangtua justru memberikan dampak positif di kemudian hari bagi kehidupan novia

“...kayaknya berapa bulan setelah meninggalnya bapaknya, sebagai temen kita juga cuman mencoba selalu ada buat dia, kita sering nyoba cara di tiktok buat kejutan gitu, dari situ dia sudah mulai senyum gitu mbak. Sama waktu setelah bapaknya meninggal dia sama keluarganya jadi lebih akrab gitu, dianya juga menerima keadaan akhirnya...” (N02, 9 Juni 2022)

Sering menjadi anak yang bermasalah menjadikan lingkungannya menyadari bahwa harus adanya tindak lanjut pada diri Bagus, bagus jugamengunjungi ahli dan melakukan terapi dalam proses pemulihannya.

“...Saya kan sering dipanggil smaa BK mbak, disitu saya dikasih paham, awalnya ga meman sampai akhirnya saya dapat jadwal home visit buat anak anak yang sudah dianggap parah. Dari situ pihak sekolah ngobrol sama kakak saya dan keluarga saya, akhirnya mereka tanpa saya sadar kayak mengamati saya gitu. Disitu mereka menyadari bahwa ada yang tidak beres, kakak saya berushaa mendekati saya mengajak saya ngobrol sampai akhirnya saya bisa diajak ngobrol diberi pengertian juga. Akhirnya diajak sama kakak ke temennya yang magang di suatu praktek psikologi gitu yauda disitu saya diterapi disuruh cerita disadarkan juga. Akhirnya perlahan saya bisa bangkit dan menyadari kalau saya terpuruk seperti ini saya hanya akan membuat saya semakin capek dan gaada hasil yang akan saya capai. Dibantu dibantu dan akhirnya ya seperti sekarang sudah jauh lebih baik...” (B01, 10 juni 2022)

Hal tersebut dibenarkan oleh kakaknya bahwa pendingnya perhatian dan penanganan khusus agar pemulihan berjalan semakin baik.

“...Jadi karena saya juga aware dan punya temen yang sedang magang di klinik psikologi jadi saya bujuk adik saya buat dateng biar dapet penanganan yang lebih tepat. Karena kan masalah mental kaya gini sebenarnya gabisa disepelein. Untung ya setelah dibujuk dia mau dan ya akhirnya menjalani terapi. Jadi anaknya sekarang jauh lebih terbuka...” (B02, 10 juni 2022)

Dari kedua pernyataan diatas menunjukkan bahwa proses pemulihan setiap individu akan berbeda. Namun bagaimanapun proses penyembuhannya, peran dukungan sosial sangat dibutuhkan disini. Dukungan sosial dpat membantu memberikan support emosional agar mereka tidak merasa kesepian.

Strategi pencegahan

Strategi penyegaha perlu dikakukan guna menghindari hal yang sama terjadi kembali dikemudian hati, setiap orang memiliki caranya masing masing dalam menghadapinya, seperti Novia yang memilih menyibukkan diri

“...Sekarang jadi mengatur jadwal biar lebih tertata sama ngga kesusu gitu mbak, saya juga udah lulus sekolah dan sekarang kalau pagi sampai siang kerja di apotik punya temnnya mbak, jadi saya punya kegiatan, saya juga mencoba mengatur jam tidur lebih teratur biar tidur cukup juga. Sekarang juga sudah lebih sering main sama temen biar ada tempat cerita gitu. Yang terpenting sih punya tempat cerita danberkeluh kesan gitu mbak biar gak ngerasa sendirian terus, jadi ngerasa punya sandaran...” (N01, 9 Juni 2022)

Sedangkan Bagus mengakatan bahwa kita perlu lebih waspada tentang kesehatan mental, kita dapat mencari teman bercerita apabila dirasa ingin melupakannkeluh kesah. Karena baginya hal tersebut membantu mengurangi tingkat stress yang dialami

“...Kalau saya lebih menyadari kalau masalah mental itu bener bener ada, dan nyerangnya bukan hanya di pikiran tapi juga sampai jadi gampang sakit. Jadi kita harus lebih aware sama kesehatan mental kita. Mencari orang yang bisa dipercaya sih buat jadi tempat cerita, jadi orang yang lebih terbuka lagi jangan mendem semuanya. Kalau merasa sudah parah jangan ragu atau malu buat datang ke ahlinya iar bisa segera ditangani lebih tepat. Mungkin itu aja sih mbak soalnya saya sendiri juga masih berjuang buat sampai di tahap ini...” (B01, 10 juni 2022)

Pada kedua pernyataan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pencegahan dapat dilakuakn dengan berbagai cara. Lakukan hal hal yang dirasa nyaman untuk kita. Lebihmencintai diri sendiri salah satunya.

PEMBAHASAN

Penelitian diatas menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami burnout akademik sejak berlangsungnya sekolah daring. Novia (N01), ia merasa sistem yang tidak siap memberikan dia banyak tekanan selain itu adanya Covid-19 juga membatasi ruang geraknya untuk berjumpa teman-teman. Sedangkan Bagus (B01) mengaku bahwa efek pandemi yang belum berakhir menambah beban pada pembelajaran kelas XII salah satunya harus membiasaka dengan perubahan-perubahan sistem pembelajaran dan belajar mandiri. hal tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya yang menuliskan bahwa sistem pembelajaran selama pandemi covid-19 menyebabkan tingginya angka burnout pada siswa yang mengakibatkan rendahnya pencapaian hasil belajar pada siswa (Maria,2022)

Faktor lainnya yang memicu terjadinya kelelahan(burnout) akademik yaitu lingkungan pertemanan. Lingkungan pertemanan atau lingkungan sebaya merupakan sebuah lingkungan sosial utama bagi remaja selain orangtua dan lingkungan keluarganya (Umar,2005). Namun, kedua partisipan setuju bahwa

lingkungan sebaya tidak terlalu memberikan dampak pada munculnya *Burnout* akademik yang mereka alami. Mereka hanya merasa memiliki ruang gerak yang terbatas akibat pandemi. Terbatasnya lingkungan pertemana akibat pandemi akhirnya menciptakan kedekatan yang lebih signifikan antara siswa dan lingkungan keluarga. Berbagai aspek dalam lingkungan keluarga yang menyebabkan terjadinya *burnout* akademik pada siswa diantaranya kematian orangtua.

Fatimah (2021), menuliskan bahwa remaja yang mengalami kematian orangtua cenderung mempunyai rasa traumatis dan kesedihan mendalam, mereka merasa kehilangan sosok yang dicintai, hal tersebut mengakibatkan penurunan prestasi akademik, stress dan rawan terjadinya burnout. Termasuk juga kedua partisipan pada penelitian ini, Novia(N01) kehilangan ayahnya ketika sedang menjalani masa sulitnya, begitu juga dengan Bagus(B01 yang juga ditinggal pergi selamanya oleh ibunya ketika mengalami masa sulit. Hal tersebut pasti ya membawa luka traumatis dan tekanan pada siapa saja yang mengalami. Kematian orangtua pasti membawa banyak dampak bagi setiap keluarga yang ditinggalkan. Bagus (B01) mengalami keterpurukan yang cukup parah pasca kepergian ibunya, hal tersebut dikarenakan sosok ibu yang selalu memberikan kasih sayang hilang untuk selamanya. Namun berbeda dengan Bagus, beberapa minggu pasca kematian sang ayah selain meninggalkan duka justru memberikan suatu dorongan dalam keluarga novia(N01) menjadi keluarga yang lebih dekat satu sama lain. Aktor lingkungan sekolah, lingkungan pertemanan, serta lingkungan keluarga menjadi pemicu timbulnya *burnout* pada siswa.

Dampak dari burnout sendiri berbagai macam, berbeda dengan stress, burnout memiliki intensitas yang jauh lebih sering dengan kurun waktu tertentu. Dampak burnout sendiri tidak hanya menyerang psikis tetapi juga membuat seseorang yang mengalami akan merasakan fisik yang lemas dan kehilangan minat atas dirinya (Christiana,2021). Kedua partisipan penelitian ini juga membenarkan bahwa burnout yang mereka alami menimbulkan banyak dampak negatif pada diri diantaranya, kehilangan minat dan ketertarikan atas banyak hal, menurunnya prestasi akademik, perasaan takut dan traumatis akan sekolah, perasaan tertekan dan tidak nyaman, kehilangan semangat. Bahkan *burnout* akademik juga menyerang fisik partisipan yaitu seperti badan yang lemas lesu, asam lambung,dll. Oleh karena itu harus dilakukan pengawasan serta penanganan yang tepat.

Straategi penanganan (*Coping*) pada *burnout* akademik sangat perlu dilakukan agar tidak semakin parah dan berkelanjutan. Steve (2006), coping merupakan suatu usaha perilaku dan kognitif yang digunakan untuk

mengeloa tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi kemampuan dari individu. Perlu adanya penanganan khusus oleh ahli dibudangkan untuk permasalahan yang memang sudah memasuki kategori berat. Selain membutuhkan bantuan tenaga ahli, dukungan dari lingkungan sosial juga dapat membantu pemulihan, dukungan sosial akan memberikan perasaan aman dan tidak sendirian bagi mereka yang mendapatkannya. Untuk itu perlunya kepedulian pada lingkungan untuk menyadari dan saling membantu. Dukungan sosial dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk keluarga teman dan semua orang terdekat. Memberikan afirmasi positif dan selalu ada disamping mereka sudah termasuk dalam dukungan sosial yang akan membantu pemulihan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka diambil kesimpulan bahwa kelelahan (*burnout*) akademik tidak hanya dapat terjadi pada mahasiswa dan karyawan. Namun pada pandemi Covid-19 ini kelelahan (*burnout*) akademik juga rentan menyerang siswa terutama siswa kelas XII. Hal tersebut dikarenakan tuntutan belajar pada siswa kelas XII yang meningkat terbukti dengan banyaknya tryout dan ujian yang harus dilalui siswa. Selain beban pembelajaran yang meningkat siswa juga harus membiasakan diri dengan perubahan sistem pembelajaran akibat Covid-19 belum lagi ketakutan terhadap penyerangan virus. Beban yang bertubi tersebut menyebabkan siswa menjadi tertekan dan rentan stress.

Selain itu penyebab terjadinya kelelahan (*burnout*) akademik juga dapat diakibatkan dari lingkungan sekitarnya. Seperti lingkungan pertemanan dan keluarga. Di kasus ini kehilangan salah satu orangtua menjadi salah satu penyebab yang turut memberikan tekanan mental pada subjek. Kehilangan orang tua merupakan suatu kejadian traumatis yang meninggalkan duka mendalam. Hal tersebut memperparah kondisi kelelahan (*burnout*) akademik serta menimbulkan berbagai dampak pada subjek.

Kelelahan (*burnout*) akademik sendiri membawa berbagai dampak pada siswa diantaranya yaitu penurunan minat belajar, menurunkan prestasi akademik, tingkat emosi yang tidak terkontrol, mudah sakit, kehilangan nafsu makan, perasaan tidak nyaman dan tertekan. Berbagai dampak kelelahan (*burnout*) akademik tersebut sangat merugikan siswa yang mengalaminya. Namun semua hal tersebut dapat diminimalisir dengan kewaspadaan lingkungan sekitar terhadap subjek. Pemberian perhatian khusus dan dukungan mental membantu mengurangi dampak buruk dari kelelahan (*burnout*) akademik yang dialami subjek. Untuk itu

kewaspadaan dan dukungan sosial dari teman keluarga dan lingkungan terdekat sangat dibutuhkan oleh subjek sebagai bentuk dukungan.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan diatas maka, saran yang dapat disampaikan oleh penulis yaitu sebagai berikut

1. Bagi partisipan penelitian

Bagi partisipan yang terlibat pada penelitian ini besar harapan untuk dapat terus menjalani hidup ini dengan semakin baik setiap harinya, tetap semangat dalam segala aktifitas yang dilakukan. Semoga setiap masalah yang dihadapi dapat dijadikan pembelajaran dan menjadikan pribadi yang terus bisa kembang semakin baik.

2. Bagi keluarga

Diharapkan keluarga dapat terus menjadi pihak yang akan terus mendampingi dan selalu ada satu sama lain. Keluarga juga menjadi lebih aware terhadap masalah psikologis anggota keluarga lain, serta menyadari bahwa mental illness dapat datang kapan saja dan dengan masalah apa saja. Pendampingan keluarga menjadi salah satu hal terpenting bagi proses pemulihan setiap orang

3. Bagi masyarakat

Pada penelitian ini peneliti berharap agar dapat menjadi sumber bacaan dan meningkatkan kewaspadaan masyarakat terkait burnout pada siswa. Agar tidak ada lagi yang menyepelekan atau menganggap enteng permasalahan psikologis seseorang. Dengan meningkatnya kewaspadaan pada masalah psikologis seseorang atau sekitar akan dapat meningkatkan angka kesehatan mental.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat dijadikan bahan pembelajaran kedepannya. Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam dengan menggali informasi sebanyak-banyak dengan berbagai keunikan karakteristik baru nantinya. Agar semakin banyak yang aware dengan kasus serupa

DAFTAR PUSTAKA

Herdiansyah, H. (2015). Metodologi penelitian kualitatif: Untuk ilmu psikologi. Jakarta: Salemba Humanika.
 Creswell, J. W. (2015). Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan (A. L. Lazuardi, Trans. S. Z. Qudsy Ed. 3 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
 Afiatin, T., & Andayani, B. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 35–46.

<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7503/5837>
 Al-marwaziyyah, K., & Chori, D. I. M. (2021). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.22219/pjps.v1i2.19021>
 Chrissang, A., Putra, M., & Muttaqin, D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout Pada Perawat di Rumah Sakit X. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 82–87. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3901>
 Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74>
 Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
 Semiawan, C. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo
 Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi Digunakan*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
 Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2011). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. Alsheta Marcha Nurriyana Program Studi Psikologi , Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Surabaya . Email : Siti Ina Savira Program Studi Psikologi , Faku. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi Remaja*, 8(3), 46–60. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41169>
 Pasaribu, P. G. (2018). *Grief pada Remaja Akibat Kematian Orangtua (Studi Fenomenologi pada Remaja Pasca Kematian Orangtua)* [Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara: Medan]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/4748>
 Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
 Rosa, N. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.146>
 Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
 Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Uku Abstrak Seminar Nasional "Memperkuat*

Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner,” 128–135.

<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1134/574>

- Santoso, M. D. Y. (2021). Review Article: Dukungan Sosial dalam Situasi Pandemi Covid-19 May. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Vasty, C., Zahro, F. A., Fauziah, M., Kurniawan, R., Wisda, T., & Ramdani, Z. (2021). Motivasi Belajar Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 7–15. <https://doi.org/10.47679/jopp.31962021>
- Windarwati, H. D., Poeranto, S., Nova, R., Sunarto, M., Ningrum, E. H., Kusumawati, M. W., Ati, N. A. L., Nirwanawati, S., & Utari, M. D. (2022). Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 105–114. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1260>
- Yin, R. K. (2008). *Studi kasus :Desain & Metode*. Jakarta : Raja Grafindo Persada. <http://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=42968&lokasi=lokal>