



Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN

The Influence of the Learning Environment and Social Support on Academic Burnout of AL-ISLAM KRIAN High School Students

Putri Alifia Julia Agatha*, Heni Purwa Pamungkas

Department of Economics Education, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail: putri.20064@mhs.unesa.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 25-Aug. 2024

Revised: 18-Sept. 2024

Accepted: 25-Sept.2024

Keywords:

Lingkungan belajar,
Dukungan Sosial,
Academic Burnout
Learning Environment,
Social Support, Academic
Burnout

ABSTRACT

Academic burnout atau kelelahan akademik merupakan suatu kondisi kelelahan dalam belajar yang banyak dialami oleh beberapa individu khususnya para pelajar. Penyebab munculnya academic burnout antara lain lingkungan belajar dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mengenai 1) pengaruh lingkungan belajar terhadap academic burnout siswa SMA Al-Islam Krian, 2) pengaruh dukungan sosial terhadap academic burnout siswa SMA Al-Islam Krian, 3) pengaruh lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap academic burnout siswa SMA Al-Islam Krian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis data regresi linier berganda melalui bantuan *software* SPSS versi 22. Sampel yang digunakan sebanyak 222 siswa dari kelas X SMA Al-Islam Krian, dengan teknik *simple random sampling* menggunakan rumus slovin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan belajar terhadap academic burnout siswa SMA Al-Islam Krian, 2) terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap academic burnout siswa SMA Al-Islam Krian, 3) terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap academic burnout siswa SMA Al-Islam Krian.

Academic burnout or academic fatigue is a condition of fatigue in learning that is often experienced by several individuals, especially students. The causes of academic burnout include the learning environment and social support. This study aims to analyze 1) the influence of the learning environment on academic burnout of Al-Islam Krian High School students, 2) the influence of social support on academic burnout of Al-Islam Krian High School students, 3) the influence of the learning environment and social support on academic burnout of Al-Islam Krian High School students. This study uses a quantitative method with multiple linear regression data analysis techniques through the assistance of SPSS software version 22. The sample used was 222 students from class X of Al-Islam Krian High School, with a simple random sampling technique using the slovin formula. The results of this study indicate that: 1) there is no significant influence between the learning environment on academic burnout of Al-Islam Krian High School students, 2) there is a significant influence between social support on academic burnout of Al-Islam Krian High School students, 3) there is a significant influence between the learning environment and social support on academic burnout of Al-Islam Krian High School students.

Journal Of Perspektif is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



How to Cite:

Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN. *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*, 15(2), 133–143. Retrieved from <https://journal.uir.ac.id/index.php/Perspektif/article/view/18913>

PENDAHULUAN

Lingkungan belajar merupakan suatu kondisi sebagai penunjang dalam proses pembelajaran peserta didik, yang menjadi salah satu faktor eksternal dan mampu mempengaruhi tingkat prestasi serta hasil belajar peserta didik selama berlangsungnya pembelajaran. Lingkungan belajar yang aman dan tertib akan menjadikan kegiatan proses pembelajaran berlangsung dengan nyaman. Sehingga upaya untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik menjadi lebih baik, perlu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan proses pembelajaran yang berkualitas (Aziz Hsb, 2017). Dalam berlangsungnya interaksi pembelajaran, diperlukan lingkungan belajar yang kondusif. Untuk mewujudkan suasana kondusif ini penting dilakukan dan dipertahankan oleh guru, agar peserta didik dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tujuan pendidikan secara optimal (Jumrawarsi & Suhaili, 2020). Setiap pembelajaran di kelas guru diharapkan memperhatikan lingkungan belajar untuk peserta didik. Hal tersebut akan memungkinkan peserta didik menjadi lebih nyaman dan berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran yang berlangsung (Pemba et al., 2022).

Namun pada kenyataannya setelah observasi awal yang dilakukan peneliti di SMA Al-Islam Krian, menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang terjadi tidak seperti yang diharapkan. Khususnya di kelas X masih banyak ditemukan permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Beberapa siswa kelas X kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran ekonomi. Ditandai dengan siswa yang sering melamun, sulit berkonsentrasi, ketika guru sedang mengajar tidak memperhatikan dan sibuk bermain gadget. Bahkan terdapat beberapa siswa yang sampai tertidur, bermalas-malasan dalam belajar, dan tidak mengerjakan pemberian tugas dari guru. Kondisi tersebut menandakan bahwa siswa kelas X mengalami kelelahan akademik atau *academic burnout*, yang mana siswa merasa lelah dengan banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi. Berdasarkan kondisi tersebut sejalan dengan penelitian dari Dewi et al. (2024) yang menyatakan bahwa siswa merasa jenuh saat pembelajaran berlangsung. Kurangnya motivasi dalam mengikuti kelas dan mengerjakan tugas, sibuk berbincang saat guru menjelaskan materi, sering mengantuk dan tertidur dalam kelas. Beberapa permasalahan itulah yang menjadi penyebab timbulnya *academic burnout* pada siswa yaitu karena pembelajaran yang monoton dan membosankan, materi yang sulit dipahami, penjelasan guru yang terlalu cepat, pemberian tugas yang banyak. Dengan demikian siswa akan berpotensi mengalami *academic burnout* yang semakin meningkat, apabila tidak segera ditangani. Dari fenomena permasalahan yang terjadi dengan penelitian yang relevan, maka dapat diindikasikan bahwa siswa kelas X mengalami *academic burnout* ketika mata pelajaran ekonomi berlangsung.

Kelelahan maupun kejenuhan belajar yang di alami peserta didik merupakan hal yang sering ditemui dalam permasalahan pembelajaran di lingkungan sekolah. Kelelahan juga dapat terjadi karena adanya kondisi lingkungan yang kurang memadai. Rutinitas kegiatan yang monoton dalam pembelajaran dengan banyaknya beban pendidikan seperti tuntutan tugas, persaingan antar teman sebaya, mengikuti ujian, adanya aturan yang beragam dan masih banyak lagi beberapa hal lain inilah yang menimbulkan kelelahan akademik atau *academic burnout*. Tidak menutup kemungkinan bahwa peserta didik mengalami akademik burnout karena banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang singkat, sehingga berpengaruh pada tingkat stress yang dialaminya. Stress ialah masalah utama yang berdampak buruk pada kesehatan dan prestasi akademik peserta didik (Lin & Huang, 2014). Akademik burnout menyebabkan peserta didik mengalami kondisi yang berkaitan dengan gangguan fisik, mental dan emosi peserta didik. Sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental atau depresi pada peserta didik (Supriyanto et al., 2022).

Dalam meringankan kejenuhan dan kelelahan belajar dari dampak negatif akademik burnout, peran dukungan sosial menjadi salah satu upaya untuk menanggulangnya. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima seseorang dari interaksi bersama individu lain melalui proses persepsi dengan pihak yang menerima dukungan tersebut. Menurut Gold dan Roth (1993) salah satu penyebab adanya burnout ialah kurangnya dukungan sosial. Hal tersebut juga di dukung oleh pernyataan menurut Maslach (2003) dan Schaufeli (2002) salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk mengurangi timbulnya *academic burnout* yakni dengan memberikan dukungan sosial. Terdapat salah satu perspektif yang menyatakan bahwa dalam menjelaskan burnout yaitu dapat melalui pendekatan individual mulai dari memperhatikan kepribadian, dukungan sosial, dan nilai-nilai yang dianut (Fun et al., 2021). Selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Zhang et al., (2021) menyatakan apabila tidak terdapat dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor pemicu stress yang menjadi prediksi terjadinya burnout. Rahmasari (2016) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar atau *academic burnout* pada siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. Penelitian ini

mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi, lebih mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari salah satunya ketika belajar. Dibandingkan dengan kondisi sebaliknya apabila siswa memiliki dukungan sosial yang rendah, maka cenderung lebih sulit dalam menghadapi tantangan belajar mereka sehingga dapat memicu kejenuhan atau *academic burnout* yang tinggi. Menurut Schaufeli (2002) *academic burnout* yang dialami oleh pelajar akan berdampak pada penurunan kinerja akademik, sikap negatif terhadap institusi pendidikan, dan perasaan tidak efisien. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Yang (2004) bahwa apabila *academic burnout* dibiarkan maka akan berdampak pada prestasi belajar yang menjadi rendah. Oleh karena itu pengendalian kelelahan yang dialami siswa harus dilakukan untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Untuk mengurangi *academic burnout*, maka sekolah dan guru harus mempertimbangkan dengan cermat pelajaran, tes, atau bahkan perencanaan karir bagi siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut mengingat betapa beresikonya *academic burnout* apabila dibiarkan maka diperlukan upaya untuk meminimalisir *academic burnout* yang dialami peserta didik, agar tidak berdampak pada prestasi akademik atau hasil belajarnya. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian untuk menganalisis lebih lanjut apakah terdapat pengaruh lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada peserta didik. Dengan demikian maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* Siswa SMA Al-Islam Krian”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu asosiatif kausal dengan pendekatan kuantitatif. Tempat penelitian dilakukan di SMA Al-Islam Krian, yang beralamatkan di Jalan Kyai Mojo No.14, Jeruk Gamping, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas X dari SMA Al-Islam Krian dengan jumlah yakni sebanyak 497 peserta didik. Sampel yang digunakan sebanyak 222 peserta didik, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* menggunakan rumus slovin. Penelitian ini menggunakan jenis data primer, yang akan diperoleh peneliti secara langsung melalui data observasi di lapangan, dari angket atau kuesioner yang telah disebarakan kepada peserta didik kelas X SMA Al-Islam Krian. Kuesioner sebelumnya telah lolos dalam uji instrumen yang menggunakan skala likert lima poin dan terdiri dari variabel lingkungan belajar, dukungan sosial, dan *academic burnout*. Kuesioner lingkungan belajar mengadaptasi dari *Dundee Ready Education Environment Measure* (DREEM) oleh (Patil & Chaudhari, 2016) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888. Kuesioner dukungan sosial mengadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh (Grandgirard et al., 2002) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,856. Sedangkan kuesioner *academic burnout* mengadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI) oleh (Widhianingtanti & van Luijtelea, 2022) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,824. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, yang kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Sedangkan untuk teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi linier berganda, dengan bantuan software SPSS versi 22. Analisis data yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu uji prasyarat melalui uji asumsi klasik, terdiri dari uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis mulai dari uji t, uji f, dan uji koefisien determinasi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian sampel yang diperoleh sebanyak 222 peserta didik dari total keseluruhan populasi 497 peserta didik. Penyebaran kuesioner dalam penelitian ini, menggunakan *google form* yang dibagikan secara daring melalui *whatsapp group* (wag) kepada seluruh responden penelitian. Tahapan berikutnya dilakukan Uji Asumsi Klasik yaitu sebagai berikut :

Uji Asumsi Klasik

Tahapan berikutnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji asumsi klasik yang terdiri dari uji uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji yang pertama adalah uji normalitas yang dilakukan dengan cara uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S). Berikut merupakan hasil uji normalitas yang telah diolah dengan software SPSS :

Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		222
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,28189588
Most Extreme Differences	Absolute	,057
	Positive	,057
	Negative	-,038
Test Statistic		,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		,073 ^c

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2024)

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu sebesar 0,073 > 0,05. Maka dari hasil tersebut dapat dinyatakan terdistribusi normal.

b. Uji Multikolinieritas

Uji yang kedua yaitu uji multikolinieritas dapat dilihat dari *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai Tolerance. Model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan adanya multikolinieritas. Jika nilai VIF < 10 serta nilai Tolerance > 0,10 maka tidak terjadi multikolinieritas. Berikut merupakan hasil uji multikolinieritas yang telah diolah dengan software SPSS :

Tabel 2. Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	35,963	3,441		10,452	,000		
1 Lingkungan Belajar	-,021	,040	-,037	-,534	,594	,933	1,072
Dukungan Sosial	,229	,085	,184	2,680	,008	,933	1,072

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2024)

Hasil uji multikolinieritas di atas dapat diketahui bahwa nilai VIF dari variabel lingkungan belajar (X_1) dan dukungan sosial (X_2) yaitu sebesar $1,072 < 10$. Sedangkan nilai tolerance yaitu sebesar $0,933 > 0,10$. Maka dari hasil uji multikolinieritas tersebut dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji prasyarat yang ketiga adalah uji heteroskedastisitas yang bertujuan untuk menguji apakah model regresi terjadi ketidaksesuaian variance dari residual satu data dengan data lain, apabila tetap maka disebut homokedastisitas. Sedangkan apabila variance berbeda maka disebut heteroskedastisitas. Penelitian ini menggunakan uji park dalam pengujian heteroskedastisitas. Model regresi yang baik yaitu tidak terjadi heteroskedastisitas, apabila nilai signifikansi > 0,05 maka dinyatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Berikut merupakan hasil uji heteroskedastisitas yang telah diolah dengan software SPSS :

Tabel 3. Uji Heteroskedastisitas

Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
(Constant)		1,957	,867		2,256	,025
1	Lingkungan Belajar	,003	,010	,023	,335	,738
	Dukungan Sosial	,028	,022	,090	1,288	,199

a. Dependent Variable: LN_RES

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2024)

Hasil uji heteroskedastisitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel lingkungan belajar (X_1) yaitu sebesar 0,738 dan variabel dukungan sosial (X_2) yaitu sebesar 0,199 sehingga kedua variabel independen tersebut lebih besar dari nilai signifikansi 0,05. Maka dapat dinyatakan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji Regresi Linier Berganda

Penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda sebagai persyaratan uji analisis dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu lingkungan belajar (X_1) dan dukungan sosial (X_2) terhadap variabel terikat yaitu academic burnout (Y).

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai konstanta (α) yaitu 35,963, nilai koefisien variabel lingkungan belajar sebesar -0,021 dan nilai koefisien variabel dukungan sosial sebesar 0,229. Berikut persamaan regresi linier berganda dalam penelitian ini :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

$$Y = 35,963 - 0,021 X_1 + 0,229 X_2 + e$$

Dari persamaan regresi linier berganda tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Nilai konstanta (α) bernilai 35,963 yang mana dapat diartikan bahwa academic burnout dipengaruhi oleh lingkungan belajar sebesar -0,021 dan dukungan sosial sebesar 0,229 pada konstanta 35,963. Lalu apabila lingkungan belajar dan dukungan sosial bernilai nol, maka academic burnout bernilai 35,963.
- 2) Nilai koefisien variabel lingkungan belajar (X_1) bernilai -0,021 yang mana diketahui bahwa nilai koefisien bernilai negatif dan menandakan terdapat pengaruh negatif (berlawanan arah), sehingga dapat diartikan apabila lingkungan belajar mengalami peningkatan 1 satuan dengan asumsi dukungan sosial tetap, maka academic burnout akan menurun sebesar -0,021.
- 3) Nilai koefisien variabel dukungan sosial (X_2) bernilai 0,229 yang mana diketahui bahwa nilai koefisien bernilai positif dan menandakan terdapat pengaruh positif (searah), maka dapat diartikan apabila dukungan sosial mengalami peningkatan 1 satuan dengan asumsi lingkungan belajar tetap, maka academic burnout akan meningkat sebesar 0,229.

Uji Hipotesis

Setelah mengetahui hasil uji asumsi klasik telah memenuhi prasyarat dan melakukan analisis dengan regresi linier berganda, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis seperti berikut :

a. Uji t

Uji t dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas yakni lingkungan belajar (X_1) dan dukungan sosial (X_2) berpengaruh secara parsial atau terpisah terhadap variabel terikat yakni akademik burnout (Y). Berikut merupakan hasil uji t yang telah diolah dengan software SPSS :

Tabel 4. Uji t

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	35,963	3,441		10,452	,000		
1 Lingkungan Belajar	-,021	,040	-,037	-,534	,594	,933	1,072
Dukungan Sosial	,229	,085	,184	2,680	,008	,933	1,072

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2024)

Berdasarkan Tabel diatas, menunjukkan bahwa variabel lingkungan belajar mendapatkan nilai sig sebesar (0,594 > 0,05) maka H₁ ditolak, yang menandakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan belajar (X₁) terhadap academic burnout (Y). Selanjutnya pada variabel dukungan sosial memiliki nilai sig sebesar (0,008 < 0,05) maka H₂ diterima, yang menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial (X₂) terhadap academic burnout (Y).

b. Uji F

Uji f dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas yakni lingkungan belajar (X₁) dan dukungan sosial (X₂) berpengaruh secara simultan atau bersama-sama terhadap variabel terikat yakni akademik burnout (Y). Berikut merupakan hasil uji F yang telah diolah dengan software SPSS :

Tabel 5. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	499,114	2	249,557	3,605	,029 ^b
	Residual	15158,346	219	69,216		
	Total	15657,459	221			

a. Dependent Variable: Academic Burnout
b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Lingkungan Belajar

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2024)

Berdasarkan hasil uji f di atas, dapat diketahui bahwa nilai F hitung yakni sebesar 3,605 dengan f tabel sebesar 3,04 maka F hitung > F tabel (3,605 > 3,04) sehingga H₃ diterima, yang menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel lingkungan belajar (X₁) dan dukungan sosial (X₂) terhadap academic burnout (Y).

c. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Berikut merupakan hasil uji koefisien determinasi yang telah diolah dengan software SPSS:

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,179 ^a	,032	,023	8,320
a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Lingkungan Belajar				
b. Dependent Variable: Academic Burnout				

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai R Square (R_2) yaitu sebesar 0,032 yang mana lebih kecil dari 0 atau jauh dari 1, yang artinya variabel lingkungan belajar (X_1) dan dukungan sosial (X_2) memiliki pengaruh yang kecil terhadap variabel academic burnout (Y) yakni sebesar 3,2%, sedangkan 96,8% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

PEMBAHASAN

Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Academic Burnout

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas X SMA Al-Islam Krian, menunjukkan bahwa lingkungan belajar tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap academic burnout peserta didik sehingga hipotesis pertama ditolak. Hasil dari penelitian ini, relevan dengan penelitian yang telah dilakukan Meriläinen & Kuittinen (2014) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar tidak berpengaruh terhadap academic burnout, melainkan motivasi pencapaian prestasi dan kualitas hidup lebih berpengaruh terhadap academic burnout. Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa burnout disebabkan karena kondisi multifaktorial. Terutama pada faktor dalam diri individu seperti sifat impulsif, peristiwa negatif, dan gejala depresi dalam kehidupan pribadi. Peneliti juga menyimpulkan bahwa faktor internal seperti pikiran dan motivasi mungkin lebih mempengaruhi perilaku individu dibandingkan dengan faktor eksternal seperti lingkungan belajar. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Lin & Yang (2022) yang menyatakan bahwa faktor internal seperti kepribadian dan harga diri menjadi faktor pemicu utama yang mempengaruhi academic burnout pada individu. Kepribadian individu yang memiliki emosi negatif tinggi, susah bergaul, dan kurang energik lebih beresiko terhadap academic burnout. Harga diri juga akan berpengaruh terhadap burnout, apabila individu tidak memiliki tingkat kepercayaan diri dan rasa ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya akan memicu academic burnout. Sebaliknya apabila individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan merasa mampu dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya, maka semakin rendah resiko academic burnout yang dihadapi individu. Yulistiorini et al. (2022) juga menyatakan faktor penyebab academic burnout yang di alami siswa yakni kelelahan emosi yang di indikasikan bosan atau jenuh, kelelahan fisik karena banyaknya tugas dan meninggalkan jam pelajaran terakhir. Begitupun dengan kelelahan mental yang di alami siswa, yakni menghindari tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga hal tersebut menyebabkan hilangnya motivasi, ditandai dengan siswa yang menjadi kurang percaya diri terhadap kemampuannya.

Berbeda dengan penelitian Prawesty et al. (2023) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar khususnya dalam lingkungan sekolah berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap academic burnout siswa. Dengan makna bahwa semakin baik lingkungan sekolah maka tingkat academic burnout yang dihadapi oleh siswa semakin rendah, begitupun sebaliknya. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa peran guru dan pihak sekolah telah mempersiapkan fasilitas dalam kegiatan pembelajaran secara optimal bagi siswa, sehingga lingkungan sekolah tergolong baik dan mendukung proses pembelajaran. Dengan begitu pengaruh pada tingkat academic burnout siswa menjadi rendah, yang ditandai dengan prestasi belajar yang lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dijabarkan, menyatakan bahwa terdapat penelitian yang berpengaruh dan yang tidak berpengaruh. Lingkungan belajar akan berpengaruh terhadap academic burnout siswa, apabila persepsi siswa mengenai lingkungan belajarnya semakin negatif. Sehingga akan memicu tingginya resiko academic burnout yang dihadapi.

Sebaliknya apabila semakin positif persepsi siswa mengenai lingkungan belajarnya, maka resiko academic burnout yang dihadapi semakin rendah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar tidak berpengaruh terhadap academic burnout peserta didik. Hal tersebut disebabkan karena terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, seperti kondisi multifaktorial baik itu karena faktor luar maupun dalam diri individu yakni kepribadian dan harga diri individu. Penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan resiko academic burnout pada peserta didik yaitu dengan mempersiapkan fasilitas dalam kegiatan pembelajaran secara optimal, sehingga lingkungan belajar tergolong baik dan mendukung proses pembelajaran. Dengan demikian peserta didik akan lebih termotivasi dan percaya diri terhadap kemampuannya, sehingga memiliki persepsi yang positif terhadap lingkungan belajar serta meminimalisir terjadinya academic burnout. Berbeda dengan lingkungan belajar yang masih kurang optimal dalam memperhatikan fasilitas dan kesiapan dalam kegiatan pembelajaran, sehingga lingkungan belajar tergolong buruk dan mengganggu proses pembelajaran. Hal tersebut justru akan memicu semakin tingginya resiko academic burnout yang dihadapi oleh peserta didik.

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas X SMA Al-Islam Krian, menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap academic burnout peserta didik sehingga hipotesis kedua diterima. Sejalan dengan penelitian dari Dewi et al. (2024) dan Muflihah & Ina (2020) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap academic burnout pada pelajar. Hasil penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan academic burnout yang dialami oleh pelajar, serta mampu meningkatkan prestasi akademik. Penelitian tersebut menyatakan bahwa para pelajar yang mendapatkan dukungan sosial tinggi, lebih mampu mengatasi academic burnout dan menjadi lebih termotivasi selama kegiatan akademik maupun non-akademik. Sehingga pelajar mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam menangani kesulitan yang sedang dihadapi. Relevan dengan penelitian dari Rahmasari (2016) dan Kim et al. (2018) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan academic burnout, bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah academic burnout pada siswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan maka memicu semakin tingginya academic burnout pada siswa.

Ketidakmampuan dalam mendapatkan dukungan sosial dianggap sebagai salah satu penyebab utama pemicu stres, yang mana menjadi pertanda timbulnya *burnout* atau kelelahan (Zhang et al., 2021). Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial yang didapatkan akan membantu individu merasa diperhatikan, dianggap dan diterima oleh individu lain. Dengan begitu individu yang mengalami kesulitan tidak merasa sendiri atau kesepian, itulah mengapa dukungan sosial sangatlah diperlukan terutama dalam mengatasi stress yang dihadapi oleh individu. Selaras dengan pendapat dari Gold dan Roth (1993) yaitu *lack of social support*, yang mengungkapkan bahwa salah satu penyebab individu mengalami kondisi burnout dikarenakan kurangnya dukungan sosial yang diterima (Amanda & Satiningsih, 2022). Dukungan sosial yang diperoleh baik dari keluarga, teman, atau lingkungannya lebih efektif dalam menangani kesulitan individu dibandingkan dengan individu yang tidak menerima dukungan tersebut. Dukungan sosial akan efektif dalam meringankan kondisi individu yang mengalami burnout. Bentuk dukungan sosial yang dipersepsi dapat menurunkan academic burnout yaitu *appraisal support*, *belonging support* dan *tangible support*. Hasil penelitian Fun et al. (2021) juga menyatakan bahwa *Belonging support* memberikan dukungan secara emosional dengan melibatkan dalam kegiatan sehari-hari. *Appraisal support* memberikan dukungan untuk mendapatkan informasi penting yang dapat digunakan untuk melakukan penilaian ulang atas situasi yang menekan, sehingga coping menjadi efektif. Sedangkan *tangible support* tidak berkontribusi, karena bentuk dukungan secara langsung seperti jasa, waktu, bantuan, tumpangan transportasi, atau materi untuk menghadapi masalah secara praktis ternyata tidak memberikan kontribusi.

Seperti penjelasan dari hasil penelitian yang telah dijabarkan dan didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang sejalan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi academic burnout pada siswa dan memiliki hubungan yang positif atau searah. Dengan artian bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh, maka dapat meringankan academic burnout pada peserta didik.

Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada peserta didik kelas X SMA Al-Islam Krian, menunjukkan bahwa lingkungan belajar dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap academic burnout sehingga hipotesis ketiga diterima. Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lingkungan belajar tidak berpengaruh terhadap academic burnout sehingga hipotesis pertama ditolak. Hal ini disebabkan karena lingkungan belajar tidak sepenuhnya mempengaruhi academic burnout pada siswa, karena terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, seperti kondisi multifaktorial. Namun setelah dilakukan analisis data pada penelitian ini, menghasilkan bahwa secara bersama-sama lingkungan belajar dan dukungan sosial dapat mempengaruhi academic burnout.

Jika lingkungan belajar dan dukungan sosial yang didapatkan oleh individu semakin baik, maka tentunya resiko academic burnout semakin berkurang. Adanya lingkungan belajar dan dukungan sosial yang memadai, akan meningkatkan motivasi dan membantu individu merasa diperhatikan. Dengan demikian akan meringankan resiko academic burnout yang dihadapi oleh individu. Sedangkan sebaliknya jika lingkungan belajar dan dukungan sosial yang didapatkan oleh individu semakin buruk, maka tentunya resiko academic burnout pada individu semakin meningkat. Lingkungan belajar dan dukungan sosial yang buruk, akan menyebabkan individu merasa kurang antusias dan merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya. Sehingga hal tersebut akan meningkatkan resiko academic burnout yang dihadapi oleh individu. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar saja tidak mampu mempengaruhi academic burnout pada siswa, karena terdapat faktor lain yang bisa mempengaruhinya baik itu dari faktor luar maupun dalam diri individu yakni kepribadian dan harga diri individu. Sedangkan kedua faktor eksternal yakni lingkungan belajar dan dukungan sosial ini secara bersama-sama mampu mempengaruhi academic burnout pada siswa dan memiliki pengaruh hubungan negatif, karena kedua faktor tersebut lebih rentan terhadap sindrom academic burnout yang dialami oleh siswa (Salgado & Au-Yong-oliveira, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu mempengaruhi academic burnout pada peserta didik. Dengan adanya lingkungan belajar dan dukungan sosial yang mendukung, akan meningkatkan motivasi dan membantu individu merasa diperhatikan sehingga dapat meringankan resiko academic burnout. Begitupun sebaliknya jika lingkungan belajar dan dukungan sosial semakin buruk, akan menyebabkan individu merasa kurang berantusias dan merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya sehingga dapat meningkatkan resiko academic burnout.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap academic burnout, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut 1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan belajar (X_1) terhadap academic burnout (Y) siswa SMA Al-Islam Krian. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa lingkungan belajar tidak sepenuhnya mempengaruhi academic burnout yang dialami oleh siswa. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial (X_2) terhadap academic burnout (Y) siswa SMA Al-Islam Krian. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi academic burnout yang dialami oleh siswa. 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan belajar (X_1) dan dukungan sosial (X_2) terhadap academic burnout (Y) siswa SMA Al-Islam Krian. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa lingkungan belajar dan dukungan sosial secara bersama-sama memberi pengaruh terhadap academic burnout yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan dari hasil kesimpulan menyatakan tidak terdapat pengaruh antara lingkungan belajar terhadap academic burnout, maka bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan pengamatan dengan variabel lain yang lebih mempengaruhi academic burnout, serta dengan jangkauan pengamatan yang lebih luas sehingga penelitian mengenai academic burnout dapat berkelanjutan. Dari hasil kesimpulan juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap academic burnout, maka peneliti memiliki harapan bagi pihak yang bersangkutan mampu memberikan dukungan sosial yang baik yakni berupa dukungan fisik maupun psikis guna meminimalisir academic burnout yang di hadapi. Misalnya memberikan dukungan fisik dengan menyediakan

makanan bergizi, agar menjadi lebih berenergi dan bersemangat. Begitupun dengan memberikan dukungan psikis, melalui perhatian penuh agar dapat meningkatkan motivasi dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, P. C., & Satiningsih. (2022). Studi kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 127–137.
- Aziz Hsb, A. (2017). *KONTRIBUSI LINGKUNGAN BELAJAR DAN PROSES PEMBELAJARAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH*. XXIV(1).
- Devy, Y. K., Sutajaya, I. M., & Citrawathi, D. M. (2020). Pelaksanaan Full Day School di SMA Negeri 4 Singaraja Meningkatkan Kelelahan dan Kebosanan serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MIPA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksa*, 7(1), 33–42.
- Dewi, B. N. I., Reni, N., & Wulan, L. S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Bunga (The Relationship Social Support With Academic Burnout In High School Students). 7(1), 272–278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Fun, L. F., Ayu, I., Kartikawati, N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. 7(1), 17–26.
- Grandgirard, J., Poinso, D., Krespi, L., Nénon, J. P., & Cortesero, A. M. (2002). Costs of secondary parasitism in the facultative hyperparasitoid *Pachycrepoideus dubius*: Does host size matter? *Entomologia Experimentalis et Applicata*, 103(3), 239–248. <https://doi.org/10.1023/A>
- Jumrawarsi, & Suhaili, N. (2020). *PERAN SEORANG GURU DALAM MENCIPTAKAN LINGKUNGAN BELAJAR YANG KONDUSIF*. 2(3), 50–54.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Lin, F., & Yang, K. (2022). The External and Internal Factors of Academic Burnout. *Proceedings of the 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)*, 615(Ichess), 1815–1821. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.307>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Meriläinen, M., & Kuittinen, M. (2014). The relation between Finnish university students' perceived level of study-related burnout, perceptions of the teaching–learning environment and perceived achievement motivation. *Pastoral Care in Education*, 32(3), 186–196. <https://doi.org/10.1080/02643944.2014.893009>
- Muflihah, L., & Ina, S. S. (2021). PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SELAMA PANDEMI Lailatul Muflihah Siti Ina Savira. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02), 201.
- Patil, A. A., & Chaudhari, V. L. (2016). Students' perception of the educational environment in medical college: A study based on DREEM questionnaire. *Korean Journal of Medical Education*, 28(3), 281–288. <https://doi.org/10.3946/kjme.2016.32>
- Pemba, Y., Darmawang, & Kusuma, N. R. (2022). *PERAN LINGKUNGAN BELAJAR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMK KATOLIK MUKTYACA*. 2(September), 12–20.
- Prawesty, N. N., Fitriana Afriza, E., & Aisyah, I. (2023). Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Kejenuhan Belajar serta Implikasinya pada Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi. *Global Educational Journal*, 1(3), 307–320. <https://journal.civiliza.org/index.php/gej/article/view/170>
- Rahmasari, F. (2016). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BURNOUT BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA*.
- Salgado, S., & Au-Yong-oliveira, M. (2021). Student burnout: A case study about a portuguese public university. *Education Sciences*, 11(1), 1–35. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>
- Sholihah, A., & Kurniawan, R. Y. (2016). *ANALISIS PENGARUH MOTIVASI BELAJAR DAN LINGKUNGAN BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR*. Vol 4 No 3, 1–5.
- Supriyanto, A., Imtihan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). *Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia : Fisik , Mental , Dan Emosional*. 4(1), 32–38.

- Widhianingtanti, L. T., & van Luitelaar, G. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>
- Yulistiorini, C. E., Wardani, S. Y., & Kadafi, A. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 10–15.
- Zhang, J. Y., Shu, T., Xiang, M., & Feng, Z. C. (2021). Learning Burnout: Evaluating the Role of Social Support in Medical Students. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.625506>