

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Stres akademik

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.<sup>17</sup>

Menurut Gadzella<sup>18</sup> stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut, Carveth<sup>19</sup> mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Heiman, & Kariv<sup>20</sup> juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stress* dalam proses belajar mengajar atau hal-

---

<sup>17</sup> Mufadhal barseli, riska ahmad, and nikmarijal, "konsep stres akademik siswa" hal 144

<sup>18</sup> Bernadette M. Gadzella adalah seorang akademisi dan peneliti yang dikenal karena kontribusinya dalam bidang psikologi pendidikan, terutama dalam studi tentang stres akademik.

<sup>19</sup> seorang penulis dan penjelajah yang telah menulis tentang berbagai topik, termasuk stres. Wells seringkali menggabungkan pengalamannya dalam penjelajahan dengan pengamatannya tentang psikologi manusia dan stres

<sup>20</sup> Marsha Heiman dan Dafna Kariv adalah dua peneliti yang dikenal atas kontribusi mereka dalam bidang pendidikan dan psikologi, terutama terkait dengan stres akademik dan strategi coping di kalangan siswa

hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.<sup>21</sup>

Stres akademik yang dirasakan siswa dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal.<sup>22</sup> Faktor internal antara lain kurangnya kemampuan mengatur waktu, kesiapan mental terhadap perubahan lingkungan, dan kurangnya kemampuan mengatur diri dan akademisi. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan sistem pendidikan, nilai, harapan pendidikan, kegagalan orang tua dan guru dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa, dan hubungan guru-siswa, Selanjutnya, menurut Mawakhira dan Ma'wa faktor internal yang mempengaruhi yaitu Prokrastinasi, efikasi diri, optimisme hardiness dan motivasi berprestasi. Sedangkan, pengaruh dari faktor eksternal adalah *social support* baik dari lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga.<sup>23</sup>

Gadzella menjelaskan bahwa terdapat beberapa dimensi stres akademik yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap *stressor*.<sup>24</sup>

1. Stressor akademik merupakan hal hal yang menyebabkan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan keadaan yang sedang terjadi. Beberapa *stressor* akademik yaitu tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan

---

<sup>21</sup> Faridah Nur Aliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction" 2 (2014): hal 274.

<sup>22</sup> Ariga Bahrodin And Evita Widiyati, "Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas," 2021, Hal 3.

<sup>23</sup> Bahrodin and Widiyati, hal 3.

<sup>24</sup> Jessica Nur Azizah and Yohana Wuri Satwika, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19,". Character 08 (2021): hal 214.

diri dan perubahan diri. Tekanan merupakan hal-hal yang mencakup tekanan dari *stressor* akademik yaitu berupa besar dan beratnya tugas, deadline tugas yang diberikan, adanya persaingan antar teman, harapan atau keinginan dari dosen dan orang tua,

2. Reaksi terhadap *stressor* merupakan adanya *stressor* yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan timbulnya reaksi terhadap *stressor* tersebut. Beberapa reaksi terhadap *stressor* akademik yaitu reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku.

Indikator dari stres akademik adalah sebagai berikut :

a. Perubahan Perilaku:

- 1) Perubahan pola tidur: Kesulitan tidur atau tidur berlebihan.
- 2) Perubahan pola makan: Kehilangan nafsu makan atau konsumsi makanan berlebihan.
- 3) Perubahan dalam interaksi sosial: Menarik diri dari teman sebaya atau perubahan dalam hubungan sosial.

b. Prestasi Akademik:

- 1) Penurunan kinerja: Penurunan tajam dalam nilai atau kinerja akademik.
- 2) Ketidak minat pada pelajaran: Kehilangan minat atau motivasi terhadap pelajaran yang sebelumnya diminati.

c. Perubahan Emosional:

- 1) *Mood swing*: Perubahan suasana hati yang tiba-tiba atau perasaan berlebihan tertentu seperti kecemasan atau ketegangan.
- 2) Kemarahan atau frustrasi: Reaksi emosional yang berlebihan terhadap tugas atau tuntutan akademik.

d. Fisik dan Kesehatan:

1) Gejala fisik: Sakit kepala, gangguan pencernaan, atau gejala fisik lainnya yang tidak dapat dijelaskan oleh kondisi medis.

2) Kelelahan: Kelelahan yang berlebihan dan sulit untuk pulih meskipun sudah istirahat.

e. Prokrastinasi:

Menunda pekerjaan: kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.

f. Kehilangan Konsentrasi:

Kesulitan berkonsentrasi: Kesulitan untuk fokus pada pekerjaan atau tugas akademik.

g. Perasaan Tidak Berdaya:

Perasaan tidak berdaya: Rasa tidak mampu mengatasi tugas-tugas atau tekanan akademik.

h. Keseimbangan Hidup dan Aktivitas Ekstrakurikuler:

Kurangnya keseimbangan: Kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara tugas akademik dan kehidupan sosial/aktivitas ekstrakurikuler.

Sedangkan Gadzella menyebutkan faktor yang mempengaruhi stres berasal dari faktor internal yaitu konflik, frustrasi, tekanan, dan keinginan diri dan faktor eksternal yaitu keluarga, sekolah, dan lingkungan<sup>25</sup>.

Stres yang bersumber dari faktor internal, meliputi:

a. Konflik.

---

<sup>25</sup> Bahrodin and Widiyati, "Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas," hal 162.

Konflik muncul ketika siswa berada di bawah tekanan untuk memilih terhadap dua atau lebih hal yang berlawanan.

b. Frustrasi.

Frustrasi terjadi apabila tujuan dalam hidup memiliki hambatan dalam pencapaiannya. Dimana frustrasi dapat bersumber dari dalam dan luar individu.

c. Tekanan.

Tekanan yang dialami siswa berasal dari dalam maupun luar diri atau keduanya. Misalnya ambisi siswa berasal dari dalam, namun terkadang dikuatkan oleh pihak luar.

d. Keinginan Diri.

Keinginan Diri yaitu tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, hasil ujian yang didapatkan siswa harus tinggi dan bisa mengalahkan teman temannya.

Stres yang bersumber dari faktor eksternal, meliputi:

a. Keluarga.

Bagaimana kondisi dan keadaan di dalam keluarga otomatis akan memberikan stres pada siswa. Kondisi dan keadaan yang dimaksud seperti konflik yang muncul dan peristiwa yang terjadi. Misalnya, orangtua yang bertengkar atau orangtua yang selalu sibuk di luar rumah.

b. Sekolah.

Stres yang berkaitan dengan sekolah mencakup dua, tekanan akademik (pengaruh lingkungan sekolah, seperti cara guru mengajar, tugas, mata

pelajar, manajemen waktu, dan ujian) dan tekanan sebaya (konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebaya, atau lawan jenis)

c. Lingkungan fisik.

Hal ini berkaitan dengan kondisi alam dan sekitarnya yang membuat siswa tidak nyaman dan stres. Misalnya cuaca yang panas, membuat anak tidak dapat belajar dengan nyaman, keramaian, atau lingkungan yang padat dan sesak sehingga anak tidak bisa berkonsentrasi belajar.

### ***B. Academic Burnout***

Setiap individu memiliki kemungkinan untuk berada pada titik terendahnya atau titik lemahnya karena suatu hal yang melelahkan. Kelelahan secara fisik maupun psikologis itulah yang disebut dengan *burnout*, *Academic Burnout* merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan sinis atau menghindar dari lingkungan, serta penilaian diri yang rendah<sup>26</sup>, Keadaan *Academic Burnout* dapat dipicu oleh adanya beban atau tuntutan akademik yang berlebihan dan terus menerus, sehingga menyebabkan individu merasakan stres dan berpengaruh pada kondisi mental serta prestasi akademik<sup>27</sup>

Menurut Ayala Pines<sup>28</sup> dan Elliot Aronson<sup>29</sup> *Academic Burnout burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan tugas yang meningkat. *Burnout* merupakan respon terhadap

---

<sup>26</sup> Lailatul Muflihah And Siti Ina Savira, “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout Akademik Selama Pandemi*,”. *Character* 08 (2021): Hal 201.

<sup>27</sup> Muflihah and Savira, hal 201.

<sup>28</sup> Ayala Pines adalah seorang psikolog yang dikenal atas kontribusinya dalam studi burnout

<sup>29</sup> Elliot Aronson adalah seorang psikolog sosial terkenal yang berkontribusi besar dalam berbagai bidang psikologi sosial, termasuk stres, motivasi, dan interaksi sosial.

situasi yang menuntut secara emosional. Namun secara singkat mendefinisikan *burnout* sebagai bentuk kelelahan secara fisik dan emosional meskipun intensitas, duras, frekuensi serta konsekuensi beragama.<sup>30</sup> sedangkan John W. Santrock<sup>31</sup> mendefinisikan *burnout* sebagai suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar<sup>32</sup>.

Menurut Maslach<sup>33</sup> & Leiter<sup>34</sup> menjelaskan *academic burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat belajar yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis. Menurut Maslach *academic burnout* memiliki tiga dimensi<sup>35</sup>, yaitu kelelahan secara emosional, sinisme, dan prestasi diri rendah.

- a. kelelahan secara emosional adalah perasaan kekurangan energi dan sumber daya emosional yang menipis serta kelelahan yang diakibatkan oleh keterlibatan emosional yang berlebihan melampaui batas dirinya sendiri dan merasa kewalahan atas tuntutan akademik yang diberikan pada individu tersebut kelelahan secara emosional dapat ditandai dengan sulit tidur, kelesuan, hingga permasalahan pada perut atau pencernaan, otot tegang, dan pusing.
- b. sinisme mengacu pada suatu perasaan terasing dari pembelajaran yang sedang diikuti oleh santri, selain itu diikuti juga sikap sinis dan acuh tak acuh kepada

---

<sup>30</sup> Elisabeth Christiana, “*Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*,” n.d., hal 11.

<sup>31</sup> John W. Santrock adalah seorang psikolog perkembangan dan penulis buku teks terkemuka di bidang psikologi perkembangan. Meskipun Santrock lebih dikenal karena karyanya dalam psikologi perkembangan dan pendidikan, dia juga membahas topik burnout, terutama dalam konteks stres dan kesejahteraan individu.

<sup>32</sup> Christiana, Hal 11.

<sup>33</sup> Christina Maslach adalah seorang psikolog sosial yang dikenal luas karena karyanya dalam mempelajari burnout

<sup>34</sup> Michael P. Leiter adalah seorang psikolog yang banyak berkolaborasi dengan Maslach dalam penelitian burnout

<sup>35</sup> Muflihah and Savira, “*Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi*,” hal 202.

lingkungan belajar, Perasaan depersonalisasi dapat berupa kondisi emosional dimana individu akan mudah untuk marah, diselimuti perasaan negatif, individu cenderung dingin dengan lingkungannya, dan sikap impersonal yang ditujukan kepada orang lain.

- c. prestasi diri rendah, dimana individu mempersepsikan bahwa terdapat ketidak efisienan serta kompetensi yang kurang dalam melaksanakan tugas tugas akademik, di mana setiap tugas yang diberikan kepada individu, dianggap sebagai tugas yang terlalu berat, sehingga muncul perasaan tidak mampu dan tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas yang dimilikinya.

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronson individu yang mengalami *academik burnout* menunjukkan karakteristik diantaranya:

- a. Kelelahan fisik seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, kesulitan tidur, dan rasa lelah yang kronis.
- b. Kelelahan emosi seperti bosan, mudah tersinggung, sikap sinisme, mudah marah, gelisah, putus asa, perasaan sedih, tertekan, dan merasa tidak berdaya.
- c. Kelelahan mental seperti sikap acuh tak acuh pada lingkungan sekitar, sikap negatif pada orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dalam menjalani hidup, dan merasa tidak berharga.

Indikator dari *academic burnout* adalah sebagai berikut :

- a. Kelelahan Emosional:
  - 1) Rasa kelelahan dan kelelahan yang mendalam secara emosional.
  - 2) Kesulitan untuk mempertahankan energi dan semangat positif.
- b. Depersonalisasi (Distansi dari Pekerjaan):

1) Sikap yang dingin atau keterlibatan yang rendah terhadap tugas dan individu di sekitar.

2) Perasaan "terlepas" atau merasa terputus dari makna dan nilai akademik.

c. Perasaan Tidak Berdaya atau Tidak Kompeten:

1) Perasaan tidak mampu untuk menangani tugas atau tantangan pekerjaan.

2) Merasa rendah diri atau meragukan kemampuan profesional.

d. Kurangnya Pemulihan dan Istirahat:

1) Kesulitan untuk pulih dan mendapatkan istirahat yang memadai, bahkan selama waktu luang.

2) Kurangnya kesenangan atau kepuasan dari aktivitas di luar akademik

e. Penurunan Kinerja:

1) Penurunan produktivitas dan kualitas pekerjaan.

2) Kesulitan untuk tetap fokus dan berkonsentrasi.

f. Isolasi Sosial:

Menarik diri dari interaksi sosial atau merasa terisolasi dalam lingkungan.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *academic burnout*, yakni kurang dukungan sosial, faktor demografis, konsep diri, konflik peran dan ambiguitas peran, dan isolasi.<sup>36</sup>

a. kurang dukungan sosial

Di mana dalam menghadapi suatu kesulitan atau beban, diperlukan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial ataupun dukungan emosional agar individu dapat terhindar dari *academic burnout*

---

<sup>36</sup> Muflihah and Savira, Muflihah and Savira, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi," hal 202.hal 202.

b. faktor demografis

beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami *academik burnout* dari pada perempuan. Karena laki-laki lebih tertutup mengenai perasaannya, sehingga sulit mendapatkan bantuan dari lingkungan dan mudah mengalami keterasingan.

c. konsep diri

individu dengan konsep diri yang baik akan membantu individu untuk bisa bertahan melawan stres dan memungkinkan individu untuk tetap memiliki prestasi pribadi pada pembelajaran meski dalam keadaan tertekan.

d. konflik peran dan ambiguitas peran.

Konflik peran dan ambiguitas peran memiliki korelasi dari sedang hingga tinggi dalam menyebabkan terjadinya *academik burnout*. Konflik peran terjadi karena adanya suatu tuntutan yang tidak sesuai pada suatu tugas dan harus dipenuhi. Sedangkan ambiguitas peran terjadi saat informasi untuk melakukan suatu tugas tidak dijelaskan dengan baik dan memadai.

e. Isolasi

ketika individu berada pada suatu keadaan atau tempat yang baru, yang mana individu rentan mendapatkan perasaan kesepian dan isolasi. Apabila perasaan tersebut tidak segera ditangani, maka perasaan tersebut dapat

berkembang secara alami menjadi *academik burnout*

