

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap tahapan usia yang dilalui oleh manusia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya baik dari segi pertumbuhan dan perkembangannya dari fase yang lain. Begitu pun fase remaja, memiliki karakteristik yang berbeda pula dengan fase bayi, kanak-kanak, dewasa, dan lansia. Remaja merupakan suatu fase pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara cepat dalam segi fisik, psikologis, maupun intelektual. Pada masa remaja, individu mencapai kematangan emosional, mental, fisik, sosial dan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pratomo menjelaskan bahwa masa remaja, individu mengalami perubahan fisik yang pesat seperti tinggi dan berat badan yang semakin bertambah serta perkembangan fungsi seksual (Rais, 2022). Pada masa remaja mencakup antara usia 12 hingga 21 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Diorarta & Mustikasari, 2020) menjelaskan terdapat tiga fase remaja, yaitu masa remaja awal yang terjadi pada remaja berusia 12 hingga 15 tahun, masa remaja pertengahan yang terjadi pada remaja berusia 15 hingga 18 tahun, serta masa remaja akhir yang terjadi pada remaja berusia 18 hingga 21 tahun.

Remaja mempunyai beberapa perilaku berbeda dari masa pertumbuhan biasanya seperti memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai hal baru dan tantangan serta berani mengambil keputusan tanpa adanya pertimbangan secara matang. Namun, apabila keputusan yang dipilih tidak tepat, maka dapat menimbulkan risiko terhadap masalah kesehatan fisik maupun psikososial. Sebuah survei oleh APA dalam (Zhang et al., 2020) melaporkan bahwa remaja mengalami tingkat stres yang mereka anggap tidak sehat, terutama selama tahun sekolah mereka. Pada masa remaja akan mengalami siklus emosional yang tinggi. Hal ini disebabkan karena emosi remaja yang masih stabil, sering

menggebu-gebu, penuh semangat, namun mudah merasa putus asa (Andreani et al., 2020). Emosi remaja yang masih stabil ini dapat disebabkan oleh adanya dorongan persaingan sosial yang terus intensif, remaja diharapkan untuk menanggung stres psikologis yang berat berasal dari akademik, keluarga, emosi, hubungan sebaya, pengenalan diri, dan pekerjaan. Stres ataupun tekanan akademik berakibat pula pada penurunan motivasi dan keminatan serta penurunan prestasi akademik. Remaja yang mengalami kelelahan dan ketegangan emosional akan mengalami kehilangan minat dan semangat untuk mengejar tujuannya, baik dalam konteks pekerjaan, akademik, maupun kehidupan pribadi (Syehifi et al., 2024).

Selain itu, pada masa remaja prestasi akademik dan minat menjadi peran yang penting. Remaja merasa bahwa kehidupannya saat ini menjadi penentu dan berpengaruh pada kariernya di masa depan. Remaja berada dalam tahap kritis, pembentukan identitas, pengambilan keputusan, dan pengembangan keterampilan yang akan mempengaruhi kehidupannya. Studi terbaru (Mahbengi et al., 2023) menyebutkan bahwa suatu harapan yang ditetapkan oleh remaja ini terkadang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan tempat remaja berada, hal tersebut akan menimbulkan stres atau tekanan. Pada umumnya siswa sekolah menengah atas rentan mengalami stres akademik. Tahap ini, remaja mempersiapkan diri untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menentukan arah masa depan, seperti pemilihan jurusan di perguruan tinggi atau karier. Hal ini didukung dengan penelitian (Khanafiah et al., 2023) yang menjelaskan bahwa pada saat menduduki bangku kelas XII tingkat stress remaja berada di puncak tertinggi karena itu adalah babak penentuan dari usaha remaja selama ini.

Masalah kesehatan mental dan emosional di kalangan pelajar Indonesia semakin mendapat perhatian serius seiring meningkatnya kasus kelelahan, stres, kecemasan, gangguan emosional, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Menurut data Kemenkes RI (2018) jumlah remaja dengan usia 15-19

tahun sebanyak 22.242 jiwa. Pada usia 15-19 tahun ini adalah rentang usia pelajar Sekolah Menengah Akhir (SMA). Sementara itu, data Riskesdas (2018) angka gangguan mental emosional seperti stres, depresi, dan kecemasan pada remaja Indonesia sebanyak 9,8%. Stres pada remaja dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk stres di sekolah, sosial, dan keluarga (Kaisar Gusti et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) terhadap 540.000 responden berusia 15 tahun di 72 negara menemukan bahwa salah satu sumber stres terbesar adalah sekolah. Penyebabnya adalah pelajar mendapatkan nilai ujian yang tidak memuaskan (66%). Selain itu, 59% siswa-siswi mengalami kecemasan jika ujian yang dihadapinya sulit dan 55% siswa-siswi juga mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian meskipun sudah mempersiapkan dirinya (OECD, 2020). Stres pada sekolah seringkali timbul karena adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik, dan ini merupakan fenomena yang umum di kalangan siswa, terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menangani tuntutan akademik risiko mengalami kelelahan yang disebut dengan *academic burnout* (Putri et al., 2024).

Academic burnout mengacu pada perasaan lemah, pesimisme, dan efikasi diri yang rendah pada siswa (Oloidi et al., 2022). *Academic burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tekanan akademik. Hal ini merupakan respon negatif terhadap stres akademik yang berlangsung secara terus-menerus yang memengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan. Remaja yang mengalami stres akademik ditandai dengan gejala emosi yang tidak stabil, perasaan cemas, menjadi sangat sensitif sehingga mudah menangis, serta mengalami depresi akibat rendah diri karena kesulitan dalam studinya. Secara fisik, remaja mengalami gejala seperti sakit kepala, insomnia, kelelahan, dan kehilangan energinya untuk belajar (Wibowo, 2023). Hal ini dapat membuat siswa merasa frustrasi dan putus asa,

sehingga remaja mempertimbangkan untuk putus sekolah. Pendidikan sepatutnya memberikan suasana pembelajaran dan pengalaman yang bermakna, dinamis, dan menyenangkan. Menurut (Putra, 2017) dalam (Saifulloh & Darwis, 2020) pembelajaran yang menyenangkan akan menumbuhkan rasa ingin tahu siswa. Selain itu, siswa-siswi SMA akan lebih inovatif dan kreatif jika pembelajaran dilakukan dalam lingkungan yang menyenangkan. Namun, siswa sebenarnya siswa merasa terbebani oleh pelajaran dan mengalami stres yang berlebihan sehingga akhirnya menyebabkan siswa menjadi lelah akademik.

Berdasarkan data statistik Kemendikbud yang menunjukkan bahwa pada tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 796 siswa dan jumlah siswa yang putus sekolah pada tahun ajaran yang sama dengan 1.581 siswa di Provinsi Jawa Barat (Kemendikbud, 2020). Selain itu, survey yang dilakukan oleh *American College Health Association* sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang rendah. Penelitian (Khanafiah et al., 2023) menjelaskan bahwa pada rentang waktu 2021-2023 pembahasan mengenai stres akademik dapat memainkan peran yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik siswa serta membantu remaja dalam menghadapi tantangan akademik yang lebih baik.

Dalam usaha mengubah persepsi remaja terhadap stres akademik menjadi hal yang positif, penting bagi lingkungan sekitar remaja seperti lingkungan sekolah, keluarga, teman dan sebaya dengan merancang dan melaksanakan program pelatihan serta manajemen stres. Perlunya pemahaman masing-masing individu diperhatikan terkait proses penyembuhan dirinya. Pada kondisi tertentu, individu sulit menerima keadaan yang menyimpannya, baik yang berkaitan dengan adanya sakit secara fisik ataupun adanya permasalahan psikologis yang berat. Selain mendapatkan pemulihan dari tenaga ahli di bidangnya, sangat penting bagi orang-orang dalam proses

penyembuhan tersebut belajar melakukan *self healing*, dimana individu memaksimalkan proses penyembuhannya secara mandiri dengan melakukan beberapa metode dari *self healing* (H. Rahmah, 2021)

Self healing adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (H. Rahmah, 2021). Prinsip *self healing* diartikan bahwa individu dapat menyembuhkan dirinya secara mandiri. Ditinjau dari keberhasilannya, *self healing* bergantung pada keyakinan diri dan komunikasi intrapersonal, yang berarti perlu adanya kemauan dan kemampuan dalam melakukan dialog internal (Mutohharoh, 2022). Bentuk kegiatan *self-healing* dapat dilakukan dengan melakukan guided imagery, terapi musik, yoga, latihan kebugaran, *biofeedback*, meditasi, relaksaksi, latihan nafas (Laksmi et.al, 2021). *Self healing* juga dengan menggunakan pendekatan agama, seperti dengan metode doa, dimana pada penelitian (H. Rahmah, 2021) terapi *self healing* menggunakan metode doa mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Ghaidha et.al, 2023) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS menjelaskan bahwa stres akademik sering terjadi pada semester awal. Sumber utamanya adalah lingkungan sekitar dan beban tugas yang berlebihan. Akibat dari stres akademik adalah kelelahan fisik seperti sering merasa lelah, pusing, dan tidak enak badan, serta lelah psikologis ditandai dengan mudah marah, emosi tidak terkontrol, dan penurunan motivasi. Serta perilaku yang ditunjukkan seperti bermalas-malasan, menunda pekerjaan, dan pola tidur terganggu. Berdasarkan cara mahasiswa menanggapi stres dilakukan adalah dengan traveling, makan, menonton film, dan *Self-healing* seperti menenangkan diri dan menguraikan sumber masalah dengan tenang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan peneliti di SMAN 1 Sumedang pada Mei 2024. Hasil survey yang disebar melalui google form kepada siswa kelas XI MIPA 4 sebanyak 35 partisipan sebanyak 10 siswa

tidak mengalami kelelahan akibat tekanan akademik dan 25 siswa mengalami kelelahan akibat tekanan akademik dan ketika sedang banyak tekanan dan tuntutan akademik partisipan merasa pusing atau sakit kepala, gangguan tidur, makan tidak teratur, mudah lelah, lesu, dan mudah marah. Jika siswa-siswi tersebut mengalami banyak tekanan dan tuntutan akademik senang untuk melakukan aktivitas yang digemari seperti mendengarkan musik, olahraga, tidur, dan bermain dengan teman sebaya.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi bahwa siswa - siswi mengalami *academic burnout*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai "Hubungan antara *Self Healing* terhadap Penurunan *Academic Burnout* pada Remaja dengan Usia Pertengahan".

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana hubungan antara pengetahuan *self healing* dengan kejadian *academic burnout* pada remaja dengan usia pertengahan di SMAN 1 Sumedang?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini terbagi menjadi dua tujuan, yakni tujuan umum dan khusus diantaranya

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara pengetahuan *self healing* dengan kejadian *academic burnout* pada remaja dengan usia pertengahan

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi pengetahuan *self healing* remaja dengan usia pertengahan
2. Mengidentifikasi kejadian *burnout* akibat tekanan *academic* yang dialami oleh remaja dengan usia pertengahan
3. Mengidentifikasi adanya hubungan antara pengetahuan *self healing* dengan *academic burnout*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Kebiasaan *self-healing* berperan penting dalam mengurangi risiko *burnout* akademik dapat membantu dalam mengidentifikasi remaja yang berisiko tinggi dan memberikan intervensi yang sesuai lebih awal. Kebiasaan *self-healing* ini dapat berupa konseling individu, kelompok dukungan, atau pengembangan strategi berupa pola kegiatan dan hobi yang disenangi yang disesuaikan untuk membantu remaja mengelola stres akademik dan emosional.

1.4.2 Manfaat praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan studi lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *academic burnout* seperti dukungan sosial, latar belakang sosial-budaya, dan ekonomi berbeda, serta strategi coping berbeda.

2. Responden

Responden diharapkan dapat mendapatkan motivasi belajar dan membantu mengurangi stres dan emosi negatif dalam menghadapi tekanan akademik dengan mempraktikkan teknik *self healing*.

3. Institusi pendidikan

Hasil penelitian dapat diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk mengembangkan kurikulum yang lebih holistik, termasuk integrasi teknik *self healing* dalam program pembelajaran

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Kerangka kerja ini berfungsi sebagai pedoman bagi penulis untuk menulis skripsi secara lebih terkonsentrasi. Penulis menyusun ruang lingkup penelitian yang meliputi urutan penulisan Bab I hingga Bab IV, sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, meliputi Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat/Signifikansi Penelitian, dan Ruang Lingkup Penelitian.

BAB II Tinjauan Pustaka meliputi ide-ide utama/postulat/hukum/model/rumus dan turunannya dalam hal ini yaitu Konsep Pengetahuan, Konsep *Self Healing*, Konsep *Academic Burnout*, Penelitian Terdahulu, Kerangka Teori, dan Kerangka Pemikiran.

Bab III Metode Penelitian untuk menjelaskan metode dan rencana yang akan dilakukan dalam penelitian yaitu Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Subjek Penelitian, Teknik Sampling dan Besar Sample, Rancangan/Desain Penelitian, Identifikasi Variabel Penelitian, Definisi Operasional Variabel Penelitian, Instrumen dan Bahan Penelitian, Cara Kerja Penelitian, Teknik Analisis Data, Etika Penelitian, dan Isu Etik.

Bab IV Hasil dan Pembahasan meliputi hasil data dan pembahasan atau temuan yang didapatkan dari penelitian yaitu hasil analisa univariat dan bivariat, karakteristik responden, gambaran mengenai *academic burnout* pada remaja di SMAN 1 Sumedang, gambaran mengenai pengetahuan *self healing* pada remaja di SMAN 1 Sumedang, gambaran mengenai hubungan antara pengetahuan *self healing* terhadap penurunan *academic burnout* pada remaja di SMAN 1 Sumedang.

BAB V Kesimpulan dan Saran yang menyajikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah. Bagian ini juga memberikan saran untuk penelitian selanjutnya atau implikasi praktis dari temuan penelitian.