

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Academic Burnout*

###### a) Pengertian *Academic Burnout*

Kejenuhan belajar disebut sebagai *academic burnout* atau *student burnout* yang merupakan suatu perasaan lelah terhadap tuntutan belajar Winahyu, (2020) Keterbatasan pembelajaran jarak jauh adalah tidak terjadi interaksi antar dosen dan mahasiswa seperti ketika pembelajaran tatap muka secara langsung. Keterbatasan interaksi dan tuntutan capaian pembelajaran kerap menuntut mahasiswa untuk mengerjakan berbagai tugas perkuliahan. Selain itu, kebosanan mahasiswa juga dapat menjadi faktor meningkatnya kejenuhan belajar karena mahasiswa tidak dapat membangun dinamika dan keterkaitan emosional bersama mahasiswa lain dalam kegiatan pembelajaran.

Schaufeli et.al. (dalam Diyanti, 2022) mendefinisikan *academic burnout* sebagai suatu kondisi dimana siswa mengalami kelelahan akibat tuntutan atau tugas akademik sehingga memunculkan sikap yang sinis, pesimis dan ditandai menurunnya minat siswa dalam menjalankan proses pendidikan. Academic burnout juga didefinisikan sebagai kondisi siswa yang secara fisik mengalami penurunan daya

dan kurang berenergi, serta mengalami penurunan secara psikologis sehingga ia kehilangan keinginan untuk belajar Welong, et.al, (2020). Schaufeli (dalam Amelia et al., 2025) mendefinisikannya sebagai *burnout akademis*, sindrom yang ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme atau keterpisahan, dan penurunan kinerja akademis, meskipun awalnya dikaitkan dengan tempat kerja Amelia et al., (2025).

Menurut Alam (2022) burnout merupakan sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa kelelahan yang luar biasa baik secara fisik, mental, maupun emosional, yang menyebabkan seseorang terganggu dan terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi. Burnout merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif Pines & Maslach, (1993). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal. Hal ini juga membuat pekerja menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan lingkungannya. Burnout juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan (Alam, 2022).

Mutiasari (dalam Setiyowati, A. J.,dkk 2023) menyatakan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosi yang disebabkan oleh stress atau tekanan pekerjaan yang harus diselesaikan. Stress dan tekanan yang dialami individu ini dalam jangka waktu cukup lama dan dengan intensitas yang tinggi, sehingga menimbulkan kelelahan dalam diri individu. Bahkan, kondisi yang lebih buruk ketika individu merasa kelelahan yaitu rasa terpisah dengan lingkungan sosialnya. Perasaan ini muncul karena ketidakmampuan individu untuk menerima dan mengelola situasi negatif yang dialami dalam dirinya.

Kelelahan emosional dianggap sebagai titik awal sindrom *burnout*, dan merupakan dimensi burnout yang paling umum dipelajari dalam literatur. Istilah ini merujuk pada perasaan lelah dan letih emosional yang dialami individu sebagai respons terhadap tuntutan psikologis dan emosional yang berlebihan Bali,dkk,. (2024). Dalam konteks siswa SMP, gejala ini bisa termanifestasi dalam perilaku seperti sering mengeluh lelah, enggan datang ke sekolah, hasil belajar menurun, serta konflik dengan orang tua dan guru. Dampak dari burnout akademik tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sistemik: ketika banyak siswa mengalami burnout, maka iklim belajar di sekolah dapat menjadi kurang kondusif, hubungan sosial antarsiswa bisa terganggu, dan tingkat partisipasi aktif dalam

kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler dapat menurun drastic (Dinata, W., 2023).

b) Dimensi *Academic Burnout*

*Academic burnout* yang muncul sebagai akibat adanya stress dan tekanan dalam pekerjaan yang dialami oleh individu memiliki beberapa dimensi. Rosyid (1996) menyatakan dimensi *academic burnout* dibagi menjadi 4 yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental atau sikap, dan penghargaan diri yang rendah. Kelelahan fisik yang dialami individu berupa perasaan lelah sepanjang waktu, kekuatan energi, kehilangan nafsu makan, mengalami susah tidur, mual, maupun sakit kepala. Kelelahan emosional ditunjukkan dengan rasa terperangkap dalam pekerjaan, seperti depresi, stress, dan rasa tidak berdaya. Kelelahan mental atau sikap ditunjukkan dengan sinis pada orang lain, sehingga dapat merugikan diri sendiri dan kehidupannya. Selanjutnya, memiliki penghargaan diri rendah, sehingga individu tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan menganggap bahwa masa depan menjadi tidak bermakna.

Muflihah & Savira (2021) menambahkan bahwa individu yang mengalami kelelahan akademik ditunjukkan dengan kejenuhan mental dan fisik, merasa tidak berdaya, putus asa, memilih menghindari lingkungan belajar, dan kehilangan minat untuk terlibat dalam kegiatan akademik. Kejenuhan, rasa tidak berdaya, dan kehilangan minat individu disebabkan oleh tugas akademik yang diperoleh

individu dalam intensitas yang cukup banyak, terlebih semakin tinggi jenjang akademik individu maka peningkatan intensitas tugas akademik semakin tinggi. Selain itu, sistem pembelajaran yang kadang kala mengalami perubahan dan penyesuaian kondisi terbaru saat ini yang menyebabkan individu perlu beradaptasi dengan kebiasaan baru dilingkungan sekolah.

Maslach & Leiter (dalam Setiyowati, A. J.,dkk 2023) menyatakan ada 3 dimensi kelelahan akademik yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *ineffectiveness* (ketidakefektifan).

1. *Exhaustion* terjadi ketika individu mengalami kelelahan yang berlebihan, baik emosi maupun fisik. Individu merasa tenaga yang dimiliki terkuras habis, tidak dapat bersantai dan pulih, bahkan ketika bangun tidur merasa lelah. Individu kekurangan tenaga untuk bertemu menyelesaikan tugas dengan orang lain atau merasa enggan untuk bertemu individu lain. Kelelahan ini menjadi reaksi pertama individu saat mengalami stres terhadap pekerjaan dan perubahan yang terjadi.
2. *cynicism* terjadi ketika individu menunjukkan sikap dingin, menjaga jarak terhadap pekerjaan dan individu yang terlibat dalam pekerjaan. Selain itu, individu mengurangi keterlibatan dalam pekerjaan dan tidak meninggalkan idealismenya. Individu yang menunjukkan sikap sinisme ini berusaha untuk melindungi diri dari perasaan lelah dan kecewa. Individu dapat merasa aman

ketika menjadi sesuatu yang berbeda, terutam berkaitan dengan masa depan yang tidak meyakinkan dan beranggapan bahwa pekerjaan menjadi sesuatu yang tidak menarik untuk diselesaikan. Dampak akhirnya, kesejahteraan individu menjadi bermasalah dan kemampuan untuk bekerja secara efektif menjadi berkurang.

3. *ineffectiveness* individu ditunjukkan dengan kurangnya rasa untuk tumbuh karena beranggapan bahwa setiap pekerjaan baru yang harus diselesaikan nampak sebagai sesuatu yang luar biasa. Akibatnya, individu merasa tertekan untuk menyelesaikan tugas baru tersebut dan menimbulkan stres akademik. Selain itu, individu yang merasa tidak dapat bekerja dengan efektif ini mengalami kekurangan kepercayaan diri terhadap kemampuannya untuk membuat sesuatu yang berbeda. Individu juga mengalami perasaan kurang nyaman dengan diri sendiri maupun terhadap orang lain untuk terlibat dalam pekerjaan yang harus diselesaikan karena hilangnya keterlibatan kognitif dan emosi.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* atau, juga dikenal sebagai kejenuhan belajar, adalah kondisi di mana siswa kelelahan secara fisik, mental, dan emosional karena tekanan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini semakin meningkat karena beban tugas yang berlebihan, interaksi yang terbatas dalam pembelajaran jarak jauh, dan kurangnya dinamika sosial dan emosional dengan sesama siswa. Tiga dimensi utama menggambarkan

*academic burnout*: kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan ketidakefektifan. Gejalanya termasuk rasa lelah yang berkepanjangan, sikap atau pengabdian yang negatif terhadap kegiatan akademik, dan penurunan kepercayaan diri dan prestasi. Sistem pembelajaran yang berubah-ubah, tuntutan akademik yang meningkat seiring jenjang pendidikan, dan ketidaksesuaian antara usaha dan hasil yang diperoleh adalah faktor lain yang menyebabkan *burnout* menjadi lebih buruk. Rasa lelah akademik berdampak buruk pada performa belajar, kesehatan mental, hubungan sosial, dan motivasi akademik siswa.

c) Faktor-Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Kemunculan *burnout academic* tidak sertamerta hadir tanpa didorong oleh faktor-faktor tertentu. Kelelahan akademik yang dialami oleh individu, dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain beban kerja yang berlebihan, kekurangan dalam mengontrol diri, reward yang tidak mencukupi, gangguan dari lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan Maslach & Leiter (1997). Ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri disebabkan individu rentan lelah dan sinisme, serta kurangnya rasa percaya terhadap individu. Selanjutnya reward yang tidak cukup menyebabkan individu tidak dapat menikmati pekerjaan dan membangun keahlian. Gangguan dari lingkungan sosial menimbulkan konflik bagi individu, kekurangan rasa saling mendukung dan peduli, serta menimbulkan rasa terisolasi. Tidak adanya keadilan menyebabkan hilangnya nilai

kepercayaan, keterbukaan, dan kepedulian. Terakhir, nilai-nilai yang bertentangan dalam hubungan kerja pada nilai menjadi hal yang penting untuk keterlibatan individu.

No & Jati (2015) menyatakan bahwa Kelelahan akademik bukan hanya disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan faktor usia dan jenis kelamin juga berperan. Perbedaan fisik laki-laki dan perempuan pada raut muka dan konstitusi tubuh dapat menunjukkan kelelahan akademik. Selain itu, perbedaan emosi, perspektif, dan minat antara laki-laki dan perempuan juga menyebabkan kelelahan akademik. Jika dilihat dari usia, kelelahan akademik dilihat dari kemampuan seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dipengaruhi oleh perkembangan emosi yang terjadi seiring bertambahnya usia.

Mutiasari (2010) menambahkan bahwa elemen eksternal, seperti keadaan lingkungan sekitar seseorang, seperti tuntutan dan tren, perubahan iklim, dan stakeholder dan kebijakan sekolah yang digunakan. Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan akademik dan stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan dan keadaan mereka sendiri. Pengaruh eksternal tidak selalu berlangsung lama.

Ditinjau dari kelelahan fisik karena individu melaksanakan kegiatan bukan hanya akademik, namun juga non-akademik dan kegiatan lain diluar sekolah. Kegiatan non-akademik juga dilakukan siswa biasanya berkaitan dengan peningkatan keterampilan yang

dilakukan dirumah maupun disekolah. Sedangkan, diluar sekolah, seperti mengikuti les di lembaga privat tertentu dan bermain dengan teman sebaya. Hal ini menyebabkan siswa mengalami kelelahan fisik yang berpengaruh terhadap psikis. Ditinjau dari faktor kurang percaya diri, siswa memiliki perasaan bahwa orang lain memiliki kemampuan yang lebih baik dari dirinya, sehingga menimbulkan cemas,takut, dan frustrasi.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu kemunculan kelelahan akademik antara lain faktor internal dan eksternal memengaruhi hilangnya semangat akademik, bukan hanya muncul begitu saja. Faktor utama penyebabnya termasuk beban kerja berlebihan, kurangnya kontrol diri, ketidakadilan, gangguan lingkungan sosial, dan konflik nilai dalam pekerjaan. Selain itu, usia dan jenis kelamin juga berpengaruh, karena perbedaan fisik, emosional, dan pandangan setiap orang dapat memengaruhi seberapa lelah mereka.

Faktor-faktor yang datang dari luar, seperti kebijakan sekolah, tren sosial, tekanan lingkungan, dan perubahan keadaan eksternal, juga dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Selain kegiatan akademik, aktivitas non-akademik seperti kelas tambahan atau tanggung jawab di luar sekolah juga dapat menyebabkan kelelahan fisik, yang berdampak pada kondisi psikologis. Selain itu, kurangnya kepercayaan diri menyebabkan burnout lebih parah karena

seseorang merasa lebih lemah daripada orang lain, yang menyebabkan ketakutan, frustrasi, dan kecemasan.

## 2. *Media Scrapbook*

### a) Pengertian *Media Scrapbook*

Menurut Anwariningsih & Ernawati (2013) Media sebagai salah satu komponen penting untuk mendukung proses belajar mengajar. Sedangkan menurut Buchori & Setyawati (2015) media merupakan komponen penentu keberhasilan belajar siswa. Kegiatan dan proses informasi yang dipelajari dapat disampaikan ke penerima informasi dari sumber ke penerima melalui model dan media tertentu. Dalam bahasa Inggris *scrapbook* berasal dari kata “*scrap*” artinya sisa, potongan atau guntingan sedangkan “*book*” artinya buku. Menurut Lia (2014) mengatakan bahwa *scrapbook* adalah suatu seni merangkai foto atau memorabilia yang dikaitkan dengan kejadian atau momen spesial (Amalina, 2020).

Menurut Hardiana (2013) *Scrapbook* merupakan seni menempel foto, sisa-sisa barang dan sejenisnya pada media (biasanya bahan kertas). Selaras dengan pendapat di atas Cuku ini berisi catatan kecil yang mudah dipahami siswa dengan kertas dan model yang unik. Menurut Sprachforum (dalam Heryaneu, 2014) media *scrapbook* adalah tempelan gambar yang diaplikasikan pada suatu kertas sebagai hiasan. Mulanya *scrapbook* adalah kegiatan seni menempel foto pada media kertas dan dihias menjadi karya kreatif (Murjainah 2016).

*Scrapbook* merupakan seni menempel foto pada media kertas dihias dengan dekorasi yang menjadikannya sebagai karya yang menarik Putri (2014). Menurut Rosihah & Pamungkas (2018) memilih media pembelajaran yang sesuai akan menarik antusias belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran dapat mempermudah pemahaman siswa terhadap pembelajara yang disampaikan oleh guru. Adapun kelebihan dari media *scrapbook* menurut Dewi & Yuliana (2018), *Scrapbook* mencerminkan keunikan dari pemikiran, sifatnya konkrit dan realistik menunjukkan permasalahan yang dibahas, *scrapbook* mengatasi ruang dan waktu, mengatasi keterbatasan pengamatan kita, dan bahan-bahan yang digunakan mudah didapat, tidak menggunakan alat khusus. Menurut Klein dalam (Alfiah et al., 2018) pembuatan media *scrapbook* sebagai media pembelajaran menunjukkan banyak hal yang diperoleh sebagai pengetahuan-pengetahuan yang belum dipelajari sebelumnya (Amalina, 2020).

## **B. Kajian Yang Relevan**

Penelitian yang dilakukan Fauziyah & Norra, (2020). Menunjukkan bahwa pengembangan media pembelajaran scrapbook untuk meningkatkan motivasi belajar pada materi vertebrata di kelas X disimpulkan bahwa: Pengembangan media pembelajaran scrapbook pada materi vertebrata sangat layak digunakan sebagai media pembelajaran di kelas X, serta pengembangan media pembelajaran scrapbook pada materi vertebrata dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas X. Peningkatan motivasi

belajar peserta didik dapat dilihat dari hasil analisis angket motivasi belajar yang mengalami peningkatan sebesar 23%.

Penelitian yang dilakukan Mamahit & Reandsi, (2022). Menunjukkan bahwa penerapan teknik permainan scavenger hunt efektif untuk mengatasi academic burnout siswa kelas VIII SMP Kolese Kanisius yang dibuktikan adanya hasil perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan scavenger hunt. Hal ini dibuktikan dengan layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan scavenger hunt mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan semangat belajar siswa dan mencegah siswa mengalami kejenuhan selama belajar.

Penelitian yang dilakukan Ardita & Anas (2022). Menunjukkan bahwa Media Pembelajaran Scrapbook Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Pada Materi Keberagaman Budaya Bangsa. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran Scrapbook untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi keberagaman budaya bangsa pada siswa kelas IV SD. Hasil nilai N-Gain yang diperoleh yaitu 0,58 dan termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan nilai N-Gain yang didapatkan bisa disimpulkan bahwa media pembelajaran Scrapbook cukup efektif serta layak digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan Cholifah & Fauziah, (2021) menunjukkan bahwa penerapan media pembelajaran scrapbook dapat meningkatkan minat

belajar siswa kelas I Sekolah Dasar dalam uji coba kelompok kecil dan kelompok besar. Hal ini dibuktikan dengan hasil validasi ahli materi sebesar 96%, ahli media 1 sebesar 97% dan ahli media 2 sebesar 100%. Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa produk yang dikembangkan oleh peneliti yakni media pembelajaran scrapbook dinyatakan “sangat layak dan valid” digunakan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan minat belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan Nurjannah et al., (2023) menunjukkan bahwa penerapan media scrapbook dapat Melatih Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa SMA Negeri 1 Bolo. Hal ini dibuktikan dengan Hasil analisis kevalidan media dengan rata-rata 4,23 dan persentase 84% dengan kategori “Sangat Layak”. Pada analisis kepraktisan media dengan rata-rata skor 4,54 dengan persentase 91% (Sangat Layak), dan hasil analisis keterlaksanaan pembelajaran dan pengamatan aktivitas siswa dengan persentase 86 %. Analisis keefektifan media scrapbook (1) tes hasil belajar siswa dengan nilai KKM 80%.

### **C. Kerangka Berpikir**

*Academic Burnout* sering kali dirasakan oleh beberapa individu terutama pada Siswa Menengah Pertama (*SMP*), hal ini ditunjukkan oleh beberapa indikator seperti kelelahan fisik dan mental yang berlebihan, kehilangan motivasi dan minat dalam pelajaran, perubahan sikap atau perilaku, serta penurunan kinerja akademik Utami & Sucipto, (2024). Perubahan ini terjadi karena perubahan pada sistem pendidikan indonesia

yang sering berubah-ubah, hal ini menuntut siswa untuk melakukan penyesuaian baru, baik dalam metode menerima materi hingga penyelesaian tugas. siswa yang terbebani dengan tugas akan tidak optimal dalam mengikuti pembelajaran sebagaimana dijelaskan bahwa ketidakoptimalan dalam sistem pembelajaran dapat dipengaruhi oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan, baik yang dikerjakan sendiri maupun kelompok sehingga mengakibatkan *burnout academic* pada siswa Christiana (2020).

Upaya untuk menghadapi tantangan ini, diperlukan intervensi yang kreatif dan sesuai dengan keunikan siswa SMP. Salah satu yang dapat diterapkan untuk mereduksi perilaku *Burnout Academic* tersebut dapat menggunakan sebuah media. Pemilihan media pembelajaran yang sesuai akan menarik antusias belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran dapat mempermudah pemahaman siswa terhadap pembelajaran yang disampaikan oleh guru Asih et al., (2020). Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku *burnout academic* dengan menggunakan media *Scrapbook*. Media *scrapbook* dapat diterapkan Guru BK dalam memberikan layanan yang lebih efektif sehingga mampu membantu siswa dalam menurunkan perilaku *burnout academic*-nya (Widiastuti, 2023).

Media *scrapbook* dianggap sebagai media alternatif yang efektif karena melibatkan seni, kreativitas, dan refleksi diri. Scrapbook bisa membantu siswa dalam menyalurkan emosi, mengembangkan sikap positif terhadap belajar, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam akademik Widiastuti, (2023). *Scrapbook* mencerminkan keunikan dari pemikiran, sifatnya konkrit

dan realistis menunjukkan permasalahan yang dibahas, *scrapbook* mengatasi ruang dan waktu, mengatasi keterbatasan pengamatan kita, dan bahan-bahan yang digunakan mudah didapat, tidak menggunakan alat khusus. Pembuatan media *scrapbook* sebagai media pembelajaran menunjukkan banyak hal yang diperoleh sebagai pengetahuan-pengetahuan yang belum dipelajari sebelumnya (Kartina et al., 2021)

#### **D. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan latar belakang, perumusan masalah, kajian pustaka, dan kerangka berpikir yang ada, maka dirumuskan hipotesis tindakan penelitian ini sebagai berikut “Pengembangan media *Scrapbook* dapat mereduksi perilaku *Academic Burnout* pada siswa di SMPN 1 Sukorejo Kabupaten Ponorogo”.