

PENIDIKAN ANAK BERBAKAT DAN PERAN REGULASI DIRI DALAM MENCEGAH BURNOUT

Dina Mariana Siregar^{1*}, Zimri Maritza², dan Shania Inseri Simyapen³

^{1,2,3} Universitas Negeri Manado, Indonesia

* Corresponding Email: 22101028@unima.ac.id

ABSTRAK

Anak berbakat sering kali menghadapi tekanan akademik dan sosial yang intens sehingga dapat menyebabkan *burnout* apabila tidak ditangani dengan baik. Artikel ini bertujuan untuk meninjau literature terkait pendekatan pendidikan bagi anak berbakat dan menyoroti peran regulasi diri sebagai mekanisme protektif terhadap *burnout*. Melalui metode literature review terhadap sumber nasional, ditemukan bahwa kemampuan regulasi diri dapat membantu anak berbakat mengelola stres dan mencapai potensi optimal mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa penting peran regulasi diri dalam mencegah *burnout*.

Kata Kunci : Anak Berbakat, *Burnout*, Regulasi Diri

ABSTRACT

Gifted children often face intense academic and social pressures, which can lead to burnout if not managed properly. This article aims to review the literature on educational approaches for gifted children and highlight the role of self-regulation as a protective mechanism against burnout. Through a literature review of national sources, it was found that adaptive educational strategies and strengthening emotional regulation skills can help gifted children manage stress and achieve their optimal potential. The purpose of this study is to determine how important the role of self-regulation is in preventing burnout.

Keywords : Gifted Children, *Burnout*, Self Regulated

PENDAHULUAN

Anak berbakat adalah individu dengan potensi intelektual, kreatif, atau artistik di atas rata-rata yang memerlukan pendekatan pendidikan berbeda dari kurikulum umum (Dirlanudin, 2018). Namun, anak berbakat banyak mengalami *burnout* akibat tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, dan kurangnya dukungan emosional. Dalam hal ini, regulasi diri mengambil peran agar dapat membantu mereka mengatasi tekanan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa, ketika seorang siswa mempunyai regulasi diri yang baik, maka mereka anak mampu mengendalikan pikiran, dorongan, perasaan maupun hasrat, dari individu untuk tetap fokus dalam melakukan kegiatan belajarnya dibandingkan melakukan hal lain (Japeri & Hijrianti, 2022). Regulasi diri dalam belajar mampu mereduksi tingkatan *burnout* akademik pada peserta didik serta regulasi diri dalam belajar sanggup dengan efisien menurunkan tingkatan *burnout* akademik peserta didik (Setiawan, 2020). Adanya regulasi diri dalam proses belajar merupakan upaya aktif yang dilakukan individu untuk

mengelola pikiran dan perasaan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Hasil penelitian dari Japeri menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antar dua variabel yaitu regulasi diri dengan burnout akademik, sehingga bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah pula burnout akademik siswa tersebut (Japeri & Hijrianti, 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama penyebab burnout dan peran regulasi diri dalam mencegah burnout. Metode Penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuan penelitian ini yaitu untuk memberikan deskripsi, penjelasan dan validasi mengenai fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, sehingga membahas beberapa teori yang dikaji ulang dari sumber literatur yang mendukung penelitian ini sesuai dengan topik yang dibahas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk kajian pustaka yang bertujuan untuk menganalisis penyebab burnout pada anak berbakat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Menurut Creswell (2016) kajian pustaka merupakan ringkasan tertulis yang berisi teori dan informasi dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, atau dokumen lain. Sehingga, adanya kajian pustaka ini akan membantu mengorganisasi sumber-sumber terkait ke dalam topik dan dokumen yang relevan dengan penelitian.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk memberikan deskripsi, penjelasan dan validasi mengenai fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, sehingga membahas beberapa teori yang dikaji ulang dari sumber literatur yang mendukung penelitian ini sesuai dengan topik yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan perencanaan terarah (Zimmerman, 1990). Penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain (2021) menjelaskan bahwa adanya korelasi pengaruh regulasi diri terhadap *burnout* akademik yang menandakan adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *burnout* akademik.

Burnout akademik adalah suatu peristiwa psikologis yang dirasa oleh individu di lingkungan akademis, saat individu rasakan lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian turun. *Burnout* akademik jadi menjadi persoalan yang dilewati dalam lingkungan akademis. Regulasi diri dalam pembelajaran menjadi upaya aktif yang dilakukan individu dalam mengelola pikiran dan perasaan terhadap keinginan yang dituju serta merencanakan, mengevaluasi, dan mengarahkan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Burnout akademik merupakan suatu peristiwa psikologis yang dialami individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, tidak peduli dan ragu terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaiannya menurun. *Burnout* akademik adalah suatu peristiwa psikologis yang dirasa oleh individu di

lingkungan akademis pada saat individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga pencapaian pribadi akan turun (Japeri & Hijrianti, 2022).

Pada tahapan inilah regulasi diri berperan dalam proses belajar. Apabila regulasi diri dalam belajar semakin tinggi, maka *burnout* akademik yang dialami akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila regulasi diri dalam belajar pada seorang individu semakin rendah, maka *burnout* akademik yang dimilikinya akan semakin tinggi.

SIMPULAN

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan perencanaan yang terarah (Zimmerman, 1990). Siswa yang kurang mampu merencanakan pembelajaran dan tidak berpartisipasi aktif dalam pemecahan masalah akan rentan mengalami *burnout* akademik. Sehingga, ketika seorang siswa yang mempunyai regulasi diri yang tinggi akan dengan mudah mengendalikan pikiran, perasaan, maupun hasrat diri untuk tetap fokus dalam melakukan kegiatan belajarnya dibandingkan melakukan hal lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Dirlanudin, D. (2018). Pengembangan Bakat Kreativitas Anak. *Jurnal Teknodik*, 174-187. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v10i19.399>
- Japeri, A. Z., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Academic *Burnout* Pada Siswa Sma Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140-155. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.861>
- Setiawan, I. (2020). Penerapan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di sekolah man 1 watansoppeng. 274-282.
- Zimmerman, B.J. (1990). *Self-regulated learning and academic achievement: An overview*. *Journal of education psychology*, 25(1), 1-13.
- Zulkarnain. (2021). *Hubungan motivasi belajar, regulasi diri, dukungan sosial dengan academic burnout siswa pada masa pandemi covid-19*. Tesis, Pascasarjana Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.